

ОБЖ

интервью
**ОЛИМПИЙСКИЙ
ОПЫТ**
с. 8

наш гость
ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ
с. 24



НА СПОРТЕ



**«Теннис — это не просто ракеткой махать, надо тренера слушать...
А чтобы быть настоящим и сильным, надо много тренироваться
и не упускать дело, надо идти вперед до конца».**

*Агафия В., 7 лет
Русская теннисная академия*



Дорогие друзья!

Вы видели, как проходит спортивный марафон? Каждый участник, преодолевая длинный путь, достигает финиша и получает заслуженную награду. Также и мы совершили своего рода забег и теперь рады поделиться результатами нашего спортивного марафона – новым номером журнала.

Будьте готовы! В этом выпуске мы исследуем мир спорта, проходим путь от активного образа жизни до профессиональных достижений, вдохновляем историями успеха и обсуждаем будущее спортивной индустрии.

В этом номере вы найдете практические советы от трехкратной олимпийской чемпионки Елены Вяльбе, отправитесь в путешествие по России на мотоцикле, исследуете вместе с нами феномен киберспорта. А из интервью с врачом олимпийской сборной России по лыжным гонкам Сергеем Чечилем вы узнаете о правильном выборе секции для детей, почему спорт – это риск и как быть, если ребенок предпочитает ничего не делать.

Настроившись на волну спортивных достижений, мы обратились к страницам истории, на которых наши соотечественники вписали свои имена. Это вдохновляет и доказывает, что наша страна может гордиться своими спортсменами. Их истории – пример для молодежи, которая не отстает от талантливых взрослых. Вы убедитесь в этом, прочитав материалы «Лето с Первыми», «Скейт-бординг – больше чем хобби».

Кроме того, мы заботимся о безопасности летом, и поэтому в журнале – рекомендации для отдыха на пляже и организации спортивных мероприятий.

Завершая наш марафон, мы предлагаем вашему вниманию материал о том, как привнести индивидуальность и стиль в свою обувь.

Спорт – это не только соревнование и победа, это мир, где каждый может найти для себя место и раскрыть свой потенциал. Он объединяет людей разных возрастов, дарит здоровье и энергию. Этим номером мы показываем, как спорт меняет жизнь людей, открывает новые возможности и иногда приводит к удивительным открытиям и достижениям.

Желаем вам приятного и насыщенного чтения, пусть специальный выпуск журнала зарядит вас положительной энергией и станет вдохновением для активного образа жизни. Будьте на спорте!

**С уважением к нашим читателям,
большим и маленьким,
редакция «МЧС Медиа»**

ТЕМА НОМЕРА: НА СПОРТЕ!

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

8

Сергей Чечиль: «Любой спорт на самом деле – командный»

В интервью с врачом олимпийской сборной России по лыжным гонкам мы узнали, как родителям не ошибиться с выбором секции для ребенка и почему без спорта нельзя обойтись.

УЧАСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ

12

Летящая вперед

История успеха звезды пожарно-спасательного спорта Екатерины Чендаковой. Как она добилась мировых рекордов, стала королевой штурмовки.

16

Соревнования для борцов с огнем

17

Спортивная кузница будущих пожарных

18

Открывая Россию на мотоцикле

Татьяна Зиганшина знает практически все о мотопутешествиях. Она поделилась опытом безопасной езды, рассказала о своих приключениях на Байкале, о великолепных пейзажах, народных культурах. Узнайте, почему мотолеги убеждена, что Россия – лучшая страна для туризма.

ПРОБА ПЕРА

23

Скейтбординг – больше чем хобби

К нам в редакцию продолжают поступать эссе и рассказы школьников, достойные публикации, поэтому мы возобновляем рубрику с новым материалом по теме номера.

НАШ ГОСТЬ

24

Елена Вяльбе: «Хочешь или нет, но утром надо встать на зарядку!»

В интервью с трехкратной олимпийской чемпионкой президентом Федерации лыжных гонок России мы узнали, как привести ребенка в большой спорт, уберечь его от вредных привычек и что Елене Вяльбе помогает быть одним из лучших тренеров нашей страны.

В ФОКУСЕ

28

Судьба и профессиональный спорт

Не каждый ребенок станет олимпийским чемпионом. Так стоит ли игра свеч? И как понять, хорош ли тренер и правильно ли выбран вид спорта? На все эти вопросы отвечают профессионалы.

РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

34

Будущее наступило:

спорт «переезжает» в виртуальное пространство

Президент Федерации компьютерного спорта России Дмитрий Смит рассказал, как он видит будущее этого направления, какие тренды существуют на сегодняшний день и что привлекает людей в виртуальном игровом поле.

38

Сила ума против физической силы

Вместе с практикующим тренером Дастаном Туребаевым разберемся, почему шахматы считаются спортом, и в качестве полезного бонуса узнаем, как развивать память, играя.

40

Физрук – звучит гордо

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

44

Хроника побед



СОБЫТИЯ

4

Лето с Первыми

6

Комплексно о безопасности

Новейшие технологии тушения пожаров, интерактивные мастер-классы, соревнования, круглые столы и дискуссии на актуальные темы, а также крупномасштабное демонстрационное учение – все это Международный салон «Комплексная безопасность».

О ВАЖНОМ

46

Территория детства: маленькая страна у подножия Аю-Дага

Почти 98 лет «Артек» живет насыщенной и яркой жизнью, стать частичкой которой мечтает каждый ребенок.

БЕЗОПАСНОСТЬ

52

Не зная брода...

Многие дети любят проводить время на пляже, строя песчаные замки, купаясь, загорая и играя с друзьями возле воды. С нашими советами от спасателей такой отдых оставит только приятные впечатления.

КОНСПЕКТ ПЕДАГОГА

54

Как организовать спортивное мероприятие

ИНИЦИАТИВА

58

Дети-спасители с горячим сердцем

В Москве прошло награждение лауреатов Всероссийской инициативы «Горячее сердце» за героические поступки и добрые дела.

62

«Удивительный лес»

Эта акция уже десять лет успешно проводится по всей России. И недавно в Подмоскovie подопечные фонда «Я есть!» высадили молодые деревья на новом кусочке «Удивительного леса».

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

64

Веселая парочка

В этом материале мы рассказываем, как привнести свою индивидуальность в обычную спортивную обувь и выглядеть стильно и ярко даже во время занятий физкультурой.



ОБЖ

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Информационно-методическое издание по детской безопасности

7 (283) июль 2023 г.

ISSN 2949-2378



УЧРЕДИТЕЛЬ

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

ИЗДАТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное учреждение «МЧС Медиа». 121357, г. Москва, ул. Ватутина, д. 1 тел.: (495) 400-94-87 (доб. 5112), info@mchsmedia.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Максимова Екатерина Александровна.

РЕДАКЦИЯ

121357, г. Москва, ул. Давыдовская, д. 7 тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5108); vrsob@mchsmedia.ru

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Арнаутова Д.П., Барне А.О., Васютинская Ю.А., Захарова Н.В., Львова Н.Б., Мионов М.А., Сидорочева О.Ф., Смоленцева А.Д., Якубов И.Л.

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5116), +7 (991) 976-61-43, +7 (991) 976-61-44, +7 (991) 976-61-45 podpiska@mchsmedia.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П4164, Поз364 – в почтовых отделениях «Почты России»

при оформлении подписки у других подписных агентств необходимо дополнительно уточнять подписные индексы по каталогам
Цена свободная

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ

reklama@mchsmedia.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ ФС77-67964 от 6.12.2016.

Тираж 2850 экз.

Заказ №

Номер подписан в печать 26.06.2023.

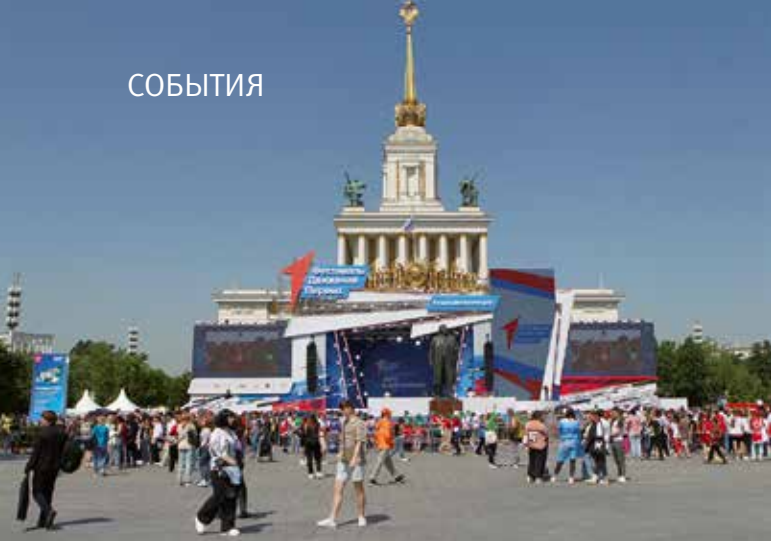
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Перепечатка материалов допускается только с согласия издателя.

ОТПЕЧАТАНО

ИП Питикова Юлия Владимировна
Адрес: Ленинградская область, Всеволожский район, деревня Ваганово

12+



ЛЕТО С ПЕРВЫМИ

Начало каникул было ознаменовано грандиозным праздником – фестивалем «Движение Первых» от РДДМ.

Главные события детства и юности начали свое движение 1 июня в Южно-Сахалинске и далее вслед за часовыми поясами нашей огромной страны будто передавали эстафетную палочку в другие города.

Так, фестиваль прошел в Москве, Нижнем Новгороде, а также на территории арт-кластера «Таврида», образовательного центра «Машук» и мастерской управления «Сенеж».

Премия Первых, работа детской дирекции движения, торжественный старт Академии Первых и проекта «Зарница 2.0», специальная программа от

проекта «Хранители истории», финал Всероссийского фестиваля «Российская школьная весна», профориентационное реалити-шоу «День дублера», кастинг в мюзикл и сцена открытого детского творчества, квест «Возьми с собой лето» – это лишь часть того, что приготовили организаторы для участников фестиваля.

Основной площадкой события стала столица. На территории ВДНХ прошла торжественная церемония открытия, а гостей ждала увлекательная и разнообразная программа.

Так, в рамках фестиваля состоялся запуск «Университетских смен». При этом активности включали наполнение от высших учебных заведений по трем блокам: образовательному, культурно-просветительскому и спортивному. В свою очередь представители детских лагерей и центров, ставших в этом году площадками движения для проведения масштабной оздоровительной кампании, рассказали о профильных сменах, а также всероссийских акциях, посвященных памятным датам и событиям.

Все дни фестиваля работали экспозиции, посвященные проектам и направлениям «Движения Первых», проводились мотивационные дискуссии и встречи с государственными деятелями, известными спортсменами, звездами российской эстрады и представителями научного сообщества.

Теперь мы точно знаем, как устроено самое масштабное движение в стране!



ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ «МЧС МЕДИА»

В рамках фестиваля «МЧС Медиа» подготовило для всех гостей праздника уникальную образовательно-развлекательную программу.

В локации «Я журналист» специалисты периодических изданий чрезвычайного ведомства предложили ребятам попробовать себя в роли корреспондентов, рассказали о том, как формируется номер, и дали детям редакционные задания. Так, за один день была создана газета «Лето в движении», материалы которой под руководством опытных журналистов подготовили юные участники фестиваля.

В следующей локации – «Я в эфире» – известный ведущий радио «Максимум» Дмитрий Шуманский учил ребят брать интервью. Во время тренинга дети также узнали, как создаются подкасты и что необходимо сделать, чтобы их проект был качественным и успешным. Кроме того, ребята записали короткие голосовые сообщения для социального проекта «У МЧС детский голос».

На третьей площадке, названной «Я в кадре», специалисты видеоредакции «МЧС Медиа» организовали мини-телестудию, где ребята смогли попробовать себя в создании сценария и съемке коротких социальных видеороликов по безопасности.



А локация «Безопасность своими руками» была интересна всем детям, которые любят и умеют делать крутые вещи. Каждый желающий принял участие в мастер-классах по работе с деревом, которые провел художник Дмитрий Радомский.



КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ?



«Быть человеком, быть с Россией, быть вместе, быть в движении, быть первым» – так звучит миссия «Движения Первых», участником которого может стать каждый!

Для этого нужно зарегистрироваться на сайте будьдвигении.рф и подать заявление онлайн в своем личном кабинете или передать оригинал распечатанного и подписанного заявления в первичное отделение (смотрите список доступных отделений в личном кабинете) или в региональное отделение движения.

Присоединиться к РДДМ могут как дети, так и родители, студенты, педагоги, но в качестве участника-наставника.

КОМПЛЕКСНО О БЕЗОПАСНОСТИ

Более 17 тысяч человек посетили XIV Международный салон «Комплексная безопасность – 2023», а также мероприятие собрало свыше 100 иностранных представителей.

Участникам и гостям салона были представлены современные технологии тушения пожаров с демонстрацией новейшей техники. Проходили мастер-классы в учебно-тренировочных комплексах с применением открытого огня, круглые столы и семинары.

В рамках «Комплексной безопасности» впервые состоялась интерактивная игра-квест «Стать героем», объединившая молодежных активистов более чем из 30 органов исполнительной власти, общественных объединений и организаций.

Кроме того, в рамках салона прошли Всероссийские соревнования МЧС России «Памяти Героя Российской Федерации Е.Н. Чернышева» по пожарно-спасательному спорту, Кубок МЧС России по боксу, финал Всероссийских соревнований по оказанию первой помощи и психологической поддержки «Человеческий фактор», соревнования по профессиональному мастерству пожарных и спасателей «Пожарный Олимп», детский фестиваль «Робоэмерком».

Мероприятия салона завершились крупномасштабными демонстрационными учениями на полигоне Ногинского спасательного центра МЧС России. В них приняли участие порядка 900 человек, более 170 единиц техники, в том числе вертолеты, беспилотные воздушные суда, а также специализированные робототехнические комплексы. Традиционно были представлены практически все возможные сценарии крупных ЧС.



ПОЛЕЗНЫЙ ПОДКАСТ

#Безпаники – это мини-подкаст для людей, которые хотят правильно действовать, когда детям и взрослым рядом понадобится первая помощь. В подкасте обсуждают разные ситуации: от переломов и потери сознания до аллергии – что делать и как сохранять спокойствие.

В эпизодах выступают специальные гости: спасатели МЧС, волонтеры-медики и другие эксперты, которые делятся опытом оказания грамотной первой помощи.

Послушайте – и действуйте без паники!



ИСПОЛНЕНИЕ МЕЧТЫ

Глава МЧС России исполнил мечту московского школьника Александра Буюклы, лично вручив ему берет спасателя на Международном салоне «Комплексная безопасность». Ученик седьмого класса планирует стать спасателем.

«Пользуясь случаем, хотел надеть на вас этот берет, предмет гордости наших спасателей. Мы будем ждать вас в наших рядах», – сказал Александр Куренков.



ВОСХОДЯЩИЕ «ЗВЕЗДЫ СПАСЕНИЯ»

В рамках «Комплексной безопасности» состоялся гала-концерт, на котором наградили победителей VII Всероссийского героико-патриотического фестиваля детского и юношеского творчества «Звезда Спасения».

«Дорогие наши ребята, руководители, родители, уважаемые гости! Мы сегодня чувствуем неравнодушных детей, которые вместе с пожарными и спасателями распространяют идеи культуры безопасности», – обратился к участникам директор Департамента гражданской обороны и защиты населения Олег Мануйло.

По итогам фестиваля победителями стали: в номинации «Конкурс сценического творче-

ства» – агитбригада «Крылья» из Пензенской области; в номинации «Конкурс изобразительного искусства» – Антон Александров из Чувашской Республики; в номинации «Конкурс литературного творчества» – Даниил Гамбургский из Республики Коми; в номинации «Конкурс музыкального творчества» – ансамбль «Серпантин» из Нижегородской области и в номинации «Конкурс хореографического творчества» – коллектив «Ассорти» из Тамбовской области.

Хореографический коллектив «Ассорти» уже участвовал в фестивале, но впервые приехал в Москву, где победителей, кроме наград, ждали увлекательные экскурсии по столице. «Органи-

зация была на высшем уровне! – сказала педагог коллектива Анна Вдовина. – Какие прекрасные песни, сценические композиции, костюмы».

Гран-при фестиваля удостоен Макар Смыслов из города Иваново за песню «Встанем». Его руководитель Татьяна Охомуш отметила, что для Макара и других ребят почетно получать награду от руководителей центрального аппарата МЧС России: «Очень приятно детям, что их награждали генералы. Они чувствуют, что их творчество оценено и признано на высоком уровне».





СЕРГЕЙ ЧЕЧИЛЬ:
«ЛЮБОЙ СПОРТ НА САМОМ ДЕЛЕ –
КОМАНДНЫЙ»

Уникальный опыт участия в Олимпиадах и чемпионатах мира не только приносит славу, но и доказывает важность занятий спортом. В интервью с СЕРГЕЕМ ЧЕЧИЛЕМ, врачом олимпийской сборной России по лыжным гонкам, мы узнали, как родителям не ошибиться с выбором секции для ребенка и почему без спорта нельзя обойтись.

#олимпийский_опыт #лыжи #тренировки #здоровье
#советы_эксперта #родителям #детям

– Сергей Вячеславович, ваши первые шаги в спорте вы сделали сами или это была инициатива родителей?

– Когда я учился в третьем классе (было это в городе Фрунзе в Киргизии), к нам на урок пришел тренер ДОСААФ и рассказал о наборе в секцию подводного плавания. В те времена такие выступления в школе были не редкостью: в СССР была очень развита популяризация спорта. Существовал ДОСААФ, была сеть детско-юношеских школ олимпийского резерва – СДЮШОР, проводилось множество детских чемпионатов.

Конечно, после встречи с тренером многие из нас загорелись идеей пойти на подводное плавание. Мы занимались и на открытой воде, и в бассейне, все это было очень интересно. Постепенно шел отбор, люди отсеивались по разным причинам. Через пять лет из 70 детей, которые пошли учиться одновременно со мной в 1983 году, в секции остался только я. И тренер, Гредунов Иван Алексеевич, занимался со мной одним. Я жил по очень напряженному графику: первая тренировка была в половине шестого утра, вторая – с четырех часов дня. Ежедневно восемь часов я проводил в бассейне, в день проплывал до 14 километров. И все это одновременно со школой, с необходимостью делать уроки и помогать родителям по дому.

– Профессиональный спорт – это ведь не только здо-

ровье и рекорды, это и травмы, и перегрузки... Сталкивались ли вы с этим во время собственной спортивной карьеры?

– Спорт – это всегда риск, ты вечно на пределе и ходишь по лезвию бритвы. У меня была травма, когда под водой я на скорости столкнулся с затонувшей баржей, и один из моих баллонов отскокил. Но, если хочешь действительно чего-то достичь, приходится делать это на пределе своих возможностей. И результаты стоят затраченных усилий.

Спорт дисциплинирует. Ты еще ребенок, но ты понимаешь, что несешь ответственность за судьбу своего тренера, своего врача. Спорт воспитывает такие хорошие качества, как самоотдача, любовь к порядку, умение ставить перед собой цели и достигать их. Даже если человек позанимался и ушел, например из-за травмы или по другим причинам не сложилась собственная спортивная карьера, все равно он неизбежно выберет профессию рядом со спортом. Разве ребенку будет лучше, если его воспитает улица? Улица, увы,

далеко не всегда подсказывает верные решения.

– По каким причинам вы сами оставили большой спорт?

– Я занимался плаванием вплоть до окончания школы, а потом передо мной встал выбор: спорт или институт. Поскольку я вырос в Средней Азии, где не принято спорить с родителями, а родители настаивали на том, чтобы я получил высшее образование, я оставил большой спорт и поступил в Военно-медицинскую

Если хочешь действительно чего-то достичь, приходится делать это на пределе своих возможностей. И результаты стоят затраченных усилий.





Сергей Чечиль – участник Олимпиад в Сочи в 2014 году и в Пекине в 2022 году, чемпионатов мира по лыжным гонкам 2013, 2015, 2017, 2019 и 2021 годов. Как врач олимпийской сборной России по лыжным гонкам Сергей Вячеславович помогает нашим спортсменам уже давно. Именно его благодарил за свою олимпийскую медаль еще в 2018 году в Пхенчхане Юлия Белорукова. Потом Сергей Чечиль лечил практически всех российских лыжников, к примеру выступление Натальи Непряевой на чемпионате мира спустя всего месяц после перелома кисти тоже его рук дело.

Те качества характера, которые выработывает спорт, пригодятся в любой профессии.



академию в Ленинграде. До сих пор считаю, что ни один ребенок не обладает достаточным опытом для того, чтобы судить о выборе в подобной ситуации, поэтому лучше слушать родителей, они принимают решение с высоты своего опыта.

– Не грустно ли было расставаться со спортом, в который вы вложили столько сил?

– Очень грустно. Мне два года потом снился бассейн. Но, к счастью, в медицинской академии (*Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова в Санкт-Петербурге. – Прим. ред.*), где я учился, тоже можно было заниматься спортом. Я выбрал гири и вскоре стал кандидатом в мастера по гиревому спорту, кроме того, по утрам ходил в бассейн, выступал в сборной академии по плаванию. Потом я 24 года служил во флоте, был врачом на атомной подводной лодке. И после службы в Вооруженных силах РФ вернулся к спорту. Сейчас я врач олимпийской сборной России по лыжным гонкам. Это ежедневная и очень кропотливая работа,

первая тренировка начинается в шесть-семь утра.

– Наверное, в такой работе врача сборной есть свои драматические моменты?

– Драматических моментов хватает. Например, мы несколько лет готовили к лыжным соревнованиям Антона Гафарова. На Олимпиаде в Сочи он дошел до полуфинала, но на трассе оказалась ямка, в которую Антон влетел на полной скорости, сломав при этом лыжу и получив травму позвоночника. Он все же дошел до конца трассы, несмотря на травму, и финишировал шестым под аплодисменты болельщиков, но медаль получить не удалось. Зато на Олимпийских играх в Пекине сразу восемь российских спортсменов получили награды. Восемь олимпийских чемпионов

– такого прежде не было за всю историю спортивных достижений не только России, но и СССР. В такие моменты испытываешь чувство гордости и глубокое удовлетворение от своей работы. После Олимпиады в Пекине мы все понимали, что те восемь лет, которые ушли на подготовку, были потрачены не зря.

Важно понимать, что за каждым награжденным спортсменом стоит его тренер, помощник тренера, врач, диетолог, массажист, аналитики. Даже если речь идет об индивидуальном зачете, работает всегда целая команда, хотя медаль или кубок в итоге получает один человек. Так что любой спорт, даже индивидуальный, на самом деле – командный.

– До сих пор мы с вами говорили об уникальных людях, ко-

торые представляют нашу страну на международных соревнованиях. Но как быть тем, кто находится в самом начале пути? Как родителям не ошибиться с выбором, понять, в какую спортивную секцию лучше записать ребенка?

– Маленьким детям никто не дает больших нагрузок. Занятия, как правило, идут в игровой форме, и речь в основном идет о начальной физической подготовке. Конечно, перед тем как записывать ребенка в ту или иную секцию, родителям стоит познакомиться с тренером, убедиться, что все в порядке. Но в большинстве случаев детские тренеры искренне любят свою работу и обладают высочайшими духовными качествами. Такие люди полностью отдают себя работе с детьми.

– Если ребенок ходит на занятия с явной неохотой, стоит ли в такой ситуации продолжать?

– Если ребенку предоставить выбор, то он наверняка предпочтет ничего не делать. Не стоит родителям во всем идти на поводу у своих детей. Но, условно говоря, ломать через колено судьбу ребенка тоже не стоит. Возможно, просто нужно сменить вид спорта, найти то, что понравится.

Без спорта ребенку расти нельзя. Ведь это же здоровье! Благодаря физической нагрузке правильно формируется костно-мышечная система, гармонично развивается все тело. А ведь не зря древние греки говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Сильный человек, как правило, благороден, порядочен и честен. Те качества характера, которые вырабатывает спорт, пригодятся в любой профессии.

Сейчас в нашей стране очень много возможностей для того, чтобы заниматься практически любым видом спорта с раннего детства. Например, я недавно был в маленьком городке Бутурлиновке под Воронежем, там живет всего 25 тысяч человек, и при

этом у них есть крытый 50-метровый бассейн и лыжные трассы.

– Обычно спортивную секцию выбирают просто по территориальному принципу – ближе к дому. Куда ребенка отведут родители, там он и будет заниматься. Какой уж тут выбор?

– Тренеры уровня Юрия Викторовича Бородавко или Егора Сорина через несколько часов или даже минут общения могут отчетливо увидеть характер ребенка. И они сразу понимают, подходит ли ему конкретный вид спорта.

В большинстве случаев детские тренеры искренне любят свою работу и обладают высочайшими духовными качествами. Такие люди полностью отдают себя работе с детьми.

– Со скольких лет можно отдавать ребенка в спортивную секцию и когда нужно заканчивать?

– Спортом начинают заниматься очень рано. Например, для художественной гимнастики шестилетние девочки уже, условно говоря, старушки, ведь, как правило, гимнастки начинают с четырех лет. Иначе не сформируется та костно-мышечная система, без которой невозможна художественная гимнастика. Но бывают и исключения. Заслуженный мастер спорта Андрей Ларьков начал занятия лыжами только с 14 лет и стал призером чемпионатов мира и Олимпийских игр по лыжным гонкам. Но надо сказать, что у него изначально были хорошие данные и отличная физическая подготовка, просто начал он с занятий футболом, а не лыжами.

Что же касается возраста, это не приговор. Выступавшему на Олимпиаде 2012 года японскому коннику Хироши Хокетсу был 71 год. А в двадцатых годах прошло-

го века шведский стрелок Оскар Сван выиграл серебро на Олимпийских играх в Антверпене в возрасте почти 73 лет.

– Не могли бы вы дать нашим читателям какой-нибудь полезный совет? Скажем, как не замерзнуть в лыжном походе?

– «Дрова» для нашего организма, помогающие не замерзнуть, – это правильное питание. В лыжном походе, да и в других ситуациях, обязательно нужно есть мясо, рыбу, яйца. Человеку очень вредно вегетарианство: существует десять аминокислот, которые нельзя заменить ничем другим, это те «кирпичики», из которых строится наш организм. В лыжный поход нужно брать и перекус, например шоколад, специальные батончики для спортсменов или спортивное питье. Неправильно считать, что можно поесть один раз и потом расходовать энергию. Вовремя съеденная шоколадка и даст силы, и согреет.

– Есть ли у вас ученики и последователи в области спортивной медицины?

– Например, Батор Норбаев. Он пришел ко мне уже взрослым человеком, окончившим финансовую академию, и сказал, что не хочет заниматься бизнесом, а хочет делать то же самое, что и я. Я ответил, что для этого нужно медицинское образование, и он в 36 лет решил поступить в медицинское училище и окончил его. Теперь работает со мной вместе, был на Олимпиаде в Пекине.

Или замечательный массажист нашей сборной Игорь Иванусенко. Да и многие другие, я всех не назову. Я благодарен им за то, что они позволяют мне развиваться. Ведь когда ты учишь, это позволяет узнавать много нового и расти самому.

Анна Барне
Фото из архива
Сергея Чечила



Ей еще нет и 30 лет, но о ней знают не только в России, но и за рубежом. Звезда пожарно-спасательного спорта, признанная королева штурмовки, мировая рекордсменка – все это ЕКАТЕРИНА ЧЕНДАКОВА.

ОТ УВЛЕЧЕНИЯ – К МЕДАЛЯМ

Сама Екатерина родом из Нефтеюганска, но местом развития ее спортивной карьеры и работы стал Сургут – нефтедобывающая столица России. Именно здесь она впервые познакомилась с пожарно-спасательным спортом и той самой штурмовкой, принесшей ей столько наград и узнаваемость во всем мире.

«Я с самого детства занималась легкой атлетикой, всегда любила бегать, прыгать и не сидела на месте. Когда поступила в университет в Сургуте, занятия по легкой атлетике проходили в спортивно-тренировочном комплексе для пожарно-спасательного спорта, где на одной из тренировок мой тренер предложил забраться по штурмовке. Мне показалось это чем-то новым и интересным, и я решила испытать свои силы. На первых же соревнованиях завоевала золотые медали и решила – это то, что мне нравится, это

то, где я хочу реализоваться и добиваться серьезных успехов».

За восемь лет в спорте Катя действительно достигла вершин. На ее счету восемь золотых медалей чемпионата мира в личных зачетах, шесть – в командных, а также более 26 золотых медалей на всероссий-

«В спорте я научилась быть дисциплинированной и настойчивой, что помогает мне достигать своих целей в любых ситуациях».

ских соревнованиях. Почему она выбрала пожарно-спасательный спорт и как добилась в нем таких высот? Мы поговорили с нашей героиней и узнали все из первых уст.

«Как я уже сказала, быстрый бег, прыжки и в целом легкая атлетика для меня – это норма,

но именно пожарно-спасательный спорт показался мне более техничным: это не просто бег, но и множество различных препятствий, которые необходимо преодолеть на время. Здесь ты получаешь больше технических навыков, которые могут пригодиться в реальной жизни».

Сегодня спортсменка работает в отделе организации подготовки и пожарно-спасательного спорта управления организации пожаротушения и проведения аварийно-спасательных работ Главного управления МЧС России по ХМАО-Югре на должности старшего инженера. Екатерина много тренируется сама и участвует в подготовке пожарных и спасателей.

«Соревнования проходят практически каждый месяц, и к ним надо готовиться индивидуально, не давая себе слабину. Только так можно поддерживать свой уровень, не подводить свою команду и тренерский состав».

КАЖДЫЙ РАЗ КАК В ПЕРВЫЙ

Как и другие профессиональные спортсмены, Екатерина много путешествует, если это, конечно, можно так назвать. Тем не менее за годы спортивной карьеры, делится наша собеседница, она побывала во многих российских городах, а также в Измире (Турция), Банска-Бистрице (Словакия), Остраве (Чехия), Караганде (Казахстан), Самарканде (Узбекистан). Практически из каждого места домой была привезена награда, но больше всего «быстрой и прыгучей» запомнилась именно первая победа...

«Это было в 2015 году в Санкт-Петербурге на чемпионате мира. Башню для подъема по штурмовой лестнице построили прямо на Дворцовой площади, это было очень эффективно. В финале на штурмовке все спортсмены бегут на 200 процентов, ты сконцентрирован только на дистанции, и на финише невозможно сразу понять, победил или проиграл. Так произошло и на этих соревнованиях.

После забега я начала спускаться с лестницы, и вне-



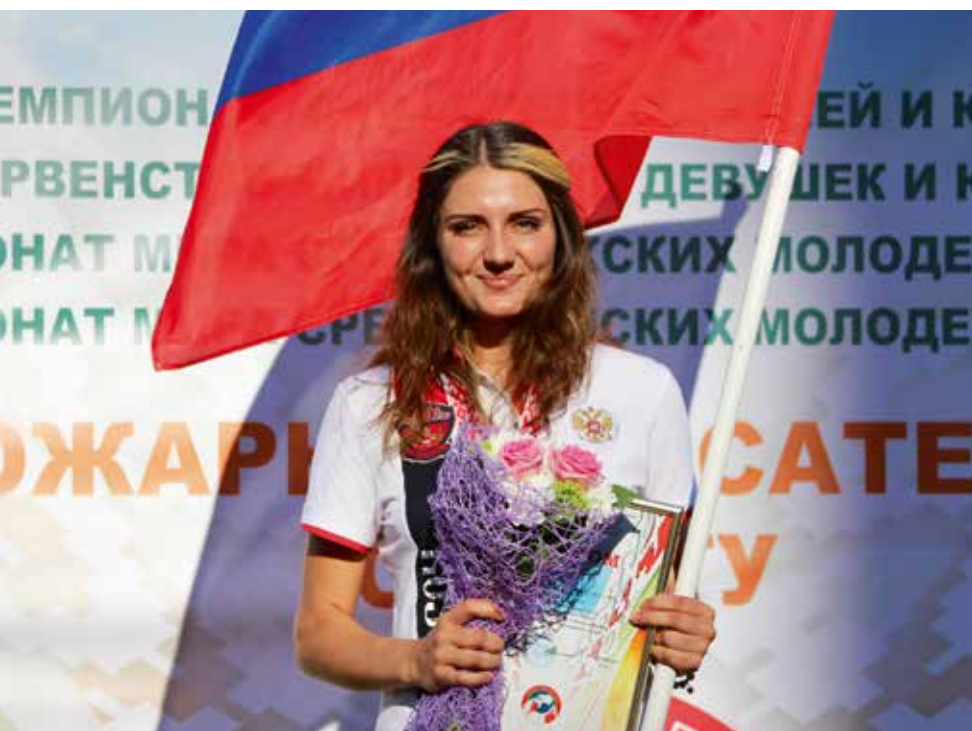
«Всякий раз испытываю невероятно яркие эмоции и чувства, когда завоевываю очередную золотую медаль. Ведь она достается огромным трудом и упорством».

запно на меня посыпались вопросы: «А есть ли у тебя права? Как ты поведешь машину?» Я не могла понять, о чем идет речь. Потом я посмотрела на табло и поняла, что победила. Оказалось, главным призом в этих соревнованиях был автомобиль, все стало на свои места. Моей радости не было предела. Это была самая запоминающаяся победа, одна из первых. Хотя надо сказать, что каждая победа мне дорога. Я всякий раз испытываю невероятно яркие эмоции и чувства, когда завоевываю очередную золотую медаль. Ведь она достается огромным трудом и упорством. Пока тренируешься, через многое проходишь: бывают и травмы, и слезы. Сложно это описать. Поэтому каждый раз выигрываешь как будто впервые».

Екатерина признается, для нее спорт – это не только самосовершенствование или возможность путешествовать, но и отличная подготовка с точки зрения работы спасателя. Такая «школа» позволяет быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях и принимать верные решения.

«В спорте я научилась быть дисциплинированной и настойчивой, что помогает мне до-





стигать своих целей в любых ситуациях. Этот же аспект позволяет мне правильно планировать каждую минуту своей жизни. Немаловажен приобретенный самоконтроль и управление эмоциями, которые помогают сохранять хладнокровие и принимать осознанные решения. Присущий спортивному миру командный дух стал для меня базовой основой при общении с людьми».

Пожарно-спасательный спорт – это тренировка тела и духа спасателей, самосовершенствование, возможность путешествовать и соревноваться с коллегами со всего мира.

НАСТАВНИКИ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ

Екатерина отмечает, что приходиться к таким результатам, конечно, помогает и ее семья. Мама спортсменки, Рамиля Чендакова, всегда поддерживает свою дочь. С пониманием относится к ее загруженности, тренировкам и соревнованиям. Любое свободное время семья старается проводить вместе, в теплом домашнем кругу.

«Близкие люди – друзья, семья и, конечно же, тренер – меня очень поддерживают и направляют в моменты слабости и неуверенности. Вне спорта я простая девушка, которой необходимо иногда всплакнуть и получить тепла от родных. Именно в та-



кие моменты они говорят: «Ты должна это делать». И я снова беру и делаю, потому что понимаю, что это все – моя работа, моя цель, к которой я иду, чтобы добиться определенного результата».

А видется с близкими приходится действительно редко – Катя если не на соревнованиях, то в манеже. Тренировки по два раза в день, где оттачивается мастерство до доли секунды. Важна не только физическая, но и моральная подготовка, в этом Екатерине помогает ее команда, в первую очередь тренеры.

«Во многом я благодарна тренерам по легкой атлетике: они на протяжении почти 15 лет помогали мне развивать много физических качеств, которые я использую по сей день.

Это тренеры из родного города Нефтеюганска – Алена Викторовна Яценко, Татьяна Владимировна Пшеничная. Они с самого детства вкладывали в меня базовые качества каждого спортсмена – моральную устойчивость и достойное принятие поражений, настойчивость, це-

леустремленность и выносливость.

Александр Семенович Тарасов был рядом со мной, когда я училась в университете. Именно благодаря его трудам я получила разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике.

Первый тренер по пожарно-спасательному спорту Сергей Васильевич Воробьев научил меня основной технике, заложил базу, с которой я достигла высот в начале своей карьеры.

Александр Владимирович Вершков помог усовершенствовать свои навыки и технику выполнения упражнений.

Сергей Александрович Адушкин – тренер, который на протяжении уже восьми лет помогает мне совершенствовать свое мастерство. С каждым годом достигать еще больших высот и новых рекордов. Тренер, который от начала и до конца со мной, вне зависимости от ситуаций и жизненных преград».

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Вот такая она – Екатерина Чендакова, звезда штурмовки!

Не видящая преград и бегущая за новыми наградами, но при этом простая нежная девушка, которая ценит свою семью, свою команду, каждого тренера, который вложил в нее свой опыт, и, конечно же, своих болельщиков. Останавливаться на достигнутом Екатерина не собирается. Через пару месяцев ей исполнится всего 30, а это значит – все только начинается.

«Мне кажется, профессиональному спортсмену очень сложно расстаться со своим любимым делом. Поэтому думаю, что я окажусь в числе тех, кто продолжит свою жизнь в спорте уже в качестве тренера и наставника. Хочется передать весь багаж знаний и мой опыт юным спортсменам. Вложить в них такую же любовь к своему делу и к спорту, какая когда-то появилась в моей жизни».

Юлия Власова

Фото предоставлены пресс-службой ГУ МЧС России по ХМАО-Югре

ИЗ СЛОВАРЯ СПОРТСМЕНОВ-СПАСАТЕЛЕЙ

«Подъем по штурмовой лестнице» – это уникальное упражнение и один из наиболее зрелищных видов ПСС. После сигнала «старт» спортсмен с вертикальной лестницей (штурмовкой) в руках должен пробежать до учебной башни и взобраться на нее, закрепляя лестницу за оконные проемы. В этом виде ПСС решающими порой оказываются сотые доли секунды.



СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ БОРЦОВ С ОГНЕМ

Пожарно-спасательный спорт помогает повысить физическую активность и ловкость пожарных и спасателей, а также улучшить их технические навыки. Заглянем в историю и особенности этого интересного и зрелищного вида спорта.



История пожарно-прикладного (пожарно-спасательного) спорта России начинает отсчет с 1937 года, когда состоялись первые соревнования пожарной охраны НКВД СССР. В появлении и развитии этого вида спорта большую роль сыграл комплекс ГТО (готов к труду и обороне), пользовавшийся огромной популярностью в Союзе. Сдача норм ГТО и явилась своего рода предпосылкой для введения в частях пожарной охраны занятий физической культурой с элементами специальной подготовки.

В дальнейшем на базе этих элементов (надевание боевой одежды и снаряжения, переноска колонки и рукавов, хождение по бревну и другие) возникли виды пожарно-спасательного спорта. В программу соревнований были включены те же виды, что и сегодня, а также гимнастика, легкая атлетика и стрельба. Кроме того, до 1948 года упражнение по преодолению 100-метровой полосы включало в себя переноску 60-килограммового манекена.

Со временем необычные и зрелищные соревнования по ПСС стали очень популярны, и в 1963 году решением Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР пожарно-прикладной спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию. В 1964 году образовалась Федерация пожарно-прикладного спорта СССР. Были разработаны и утверждены основные виды упражнений. Ими являются:

- 1) подъем по штурмовой лестнице в окно четвертого этажа учебной башни;
- 2) установка выдвижной трехколенной лестницы и подъем по ней в окно третьего этажа учебной башни;

- 3) преодоление стометровой полосы с препятствиями;
- 4) боевое развертывание;
- 5) пожарная эстафета (4 x 100 метров).

Установка и подъем по выдвижной трехколенной лестнице – это наиболее сложный вид пожарно-прикладного спорта, требующий от спортсменов не только немалых физических усилий, но и слаженности действий, поскольку здесь спортсмены стартуют парами. Нужно снять трехколенную лестницу весом 48 килограммов с пожарного автомобиля, преодолеть дистанцию до учебной башни, после чего один спортсмен должен выдвинуть лестницу до уровня третьего этажа, а второй – подняться по ней. Европейские коллеги единодушно признали этот вид упражнений самым сложным и травматичным, и в программе международных соревнований было решено его не использовать.

Для преодоления стометровой полосы спортсмену необходимо через 23 метра после старта преодолеть двухметровый забор, подхватить два пожарных рукава (весом 5 килограммов), пробежать по бревну, после чего присоединить один рукав к разветвлению на беговой дорожке, а второй – к стволу, расположенному за спиной, и финишировать.

Все виды упражнений содержат в себе элементы различных видов спорта: волейбола, футбола, легкой атлетики, гимнастики и других. Пожарно-прикладной спорт призван развить жизненно необходимые в работе огнеборцев качества – силу, выносливость, быстроту реакции, умение выдерживать значительные физические нагрузки и работать в дыму при высоких температурах. Этими качествами наши спортсмены обладают в немалой степени.

СПОРТИВНАЯ КУЗНИЦА БУДУЩИХ ПОЖАРНЫХ

Как и любым другим видом спорта, пожарно-спасательным может овладеть каждый ребенок. Важно найти профессионального тренера, который поможет закалить характер и развить в своих учениках силу и выносливость. Как раз такой человек – **ЮРИЙ ПИКИН**, мастер-пожарный 2-й специализированной пожарно-спасательной части в Смоленской области. Он более десяти лет тренирует команды дружин юных пожарных. Дадим ему слово.

С детства я четко знал, что свяжу свою жизнь со спортом, а именно с легкой атлетикой. Когда учился в Смоленском государственном институте физической культуры и спорта познакомился с ребятами, занимавшимися пожарно-спасательным спортом. Они приходили тренироваться с нами, так как профессиональных тренеров у них не было, а ПСС во многом базируется именно на легкой атлетике. Рассказывали об этом виде спорта, и я заинтересовался им. Спустя полгода после первой тренировки меня уже взяли в сборную Смоленской области. Благодаря новизне, необычности и прекрасному коллективу увлекся этим спортом на многие годы. После окончания института в 2006 году пошел служить в ряды МЧС России.

Заканчивая спортивную карьеру в пожарно-прикладном спорте, я понимал, что могу и хочу делиться ценным опытом и знаниями с подрастающим поколением. И мне предложили тренировать детскую команду.

В нашей области занятия проводятся на базе средней общеобразовательной школы № 28, где созданы классы пожарно-спасательного профиля. Ребятам увлекает все, что связано с профессией пожарного, к ПСС они проявляют особый инте-



рес, усердие и достигают высоких результатов. Дети участвуют в региональных соревнованиях, проводимых Главным управлением, а также в межрегиональных среди субъектов ЦФО. В команду могут попасть все желающие девочки и мальчики в возрасте от 12 лет.

Пожарно-спасательный спорт развивает силу, ловкость, быстроту и выносливость. Немаловажно, что он развивает и личностные качества, такие как взаимовыручка, взаимопомощь, умение работать в команде, чувство плеча товарища. Как и в любом спорте, тут никак без воли к победе, целеустремленности и умения достигать поставленных целей.

Физическая активность в жизни каждого человека играет одну из главных ролей. Занятие спортом с детства готовит к полноцен-



ной жизни, радостному и интересному времяпрепровождению, активному долголетию. А если говорить о ПСС, то готовит и к будущей профессии. Часто случается, что благодаря занятиям спортом человек определяется с выбором жизненного пути.

Потенциал своих воспитанников я оцениваю высоко. Ребята с энтузиазмом участвуют в соревнованиях, неустанно совершенствуют умения и навыки. Конечно, ПСС готовит детей к будущей работе в системе МЧС России. Но хочу отметить, что личностные и физические качества, которые они развивают на тренировках, несомненно, помогут им быть на вершине и в любом другом виде деятельности.

Наталья Арбузова

Фото из архива **Юрия Пикина**

ОТКРЫВАЯ РОССИЮ НА МОТОЦИКЛЕ



Она не боится скорости и любит ощущение свободы: ТАТЬЯНА ЗИГАНШИНА – мотоледи, путешественница и офицер МЧС. Следуйте за ней и узнайте о спортивных рекордах, что открылось Татьяне на замерзшем озере Байкал и как увлечение может стать состоянием души.

#мотопутешествия #природа_России
#Байкал #рекорды #родителям #детям



НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР

До мотоциклов и рекордов Татьяна Зиганшина в школе увлекалась пешим туризмом и велоспортом. Это был ее первый опыт путешествий – кроме знакомых мест Владивостока, Татьяна открывала новые локации Приморского края. Хобби привило ей силу воли и умение добиваться поставленных целей.

«Велоспорт закалил меня в юности. Научил идти к намеченным целям, несмотря на боль, усталость и страхи. Хотя и раньше я не боялась трудностей: еще в 12 лет вместе с ребятами из школы мы совершили зимний поход. По-взрослому: с палатками и ночевкой.»

«Когда приходишь к какому-либо хобби, ты еще не понимаешь, почему оно становится любимым. Но когда ты нашел свою стезю, тебе просто хорошо: нравится ездить на велике, крутить педали, нравится ветер в лицо.»

Случайная встреча на набережной стала для Татьяны первым шагом в мотомир. Там она познакомилась с байкерами, которые дали полезные рекомендации и помогали юной мотоледи на первых порах.

«Совет, который я получила от ребят тогда, сегодня для меня остается главным правилом – езда на мотоциклах должна быть безопасной. Мои новые знакомые сказали: «Первое, что необходимо купить, – не байк, а экипировку.»

В интервью Татьяна подробнее рассказала о безопасной езде: это знания ПДД, необходимость следить за техническим состоянием своего мотоцикла, начиная с проверки тормозов. Шлем, мотоботы, черепаха, наколенники – все должно быть в вашем арсенале.

«Безопасность – это основное. Мы не защищены как водители авто: нет ремня, подушек безопасности. Ты на дороге обнажен. И поэтому должен быть в сто раз внимательнее, чем автомобилисты. Тем кто, только начинает кататься, я бы посоветовала пройти курсы мотокросса. Тогда не мотоцикл будет возить тебя, а ты будешь им рулить. Почувствовать эту тонкую грань мне как раз и помог мотокросс.»

В рабочем кабинете у Татьяны находится географическая карта, на которой цветными флажками отмечены места различных уголков России и ближнего зарубежья.

«Вот видите. Это все, куда я ездила на мотоцикле. Сахалин. Магадан, Якутск, Мирный, Ленск, Байкал... В 2020 году я проехала с друзьями весь Кавказ: от Черного моря до Каспийского. Мы объехали все семь республик Кавказа. Причем финишировали с восхождением на Эльбрус.»

В дальних путешествиях ты проживаешь новую жизнь. И за один месяц можешь прочувствовать больше, чем другой человек за десять лет. Потому что умногих год цикличен: работа – дом, дом – работа. А когда ты едешь в путешествие, ты каждый день встречаешь новых людей. У тебя каждый день новые ситуации, новые эмоции, новые горизонты. Это настолько перезагружает. Ты смотришь на привычные вещи под другим углом. Пробле-

мы кажутся уже не такими значительными. Ты сам себя накрутил. Это не проблема, а просто решаемая ситуация. Путешествие – это такой бальзам для души.»

Татьяна каждый год выезжает куда-нибудь: на новую дорогу, в новый город. Ее влекут не только дальние путешествия, но и короткие – в один-два дня. В них она также обнаружила восстановительный эффект.

«Я по себе стала замечать, что если на выходные беру мотоцикл и уезжаю куда-нибудь, то возвращаюсь на работу «как новенькая». Это можно сравнить с медитацией.»

РЕКОРДНЫЕ РУБЕЖИ

В марте этого года Татьяна Зиганшина с группой путеше-

У мотоциклистов есть пословица: «Вы никогда не увидите припаркованный мотоцикл у кабинета психолога». Потому что поездка на мотоцикле человеку дает большой положительный заряд энергии.»

ственников установила международный рекорд, проехав 1000 километров на мотобуксировщиках по льду озера Байкал. До этого момента в судьбе путешественницы были и другие рекорды, связанные с этим местом.

«В прошлом году я участвовала в фестивале скорости «Байкальская миля» и установила мировой рекорд на гибридном автомобиле: развила скорость 170,692 км/ч на льду. Я не планировала участвовать в гонках. Так получилось.»

Тогда я путешествовала в рамках Гран-тура. Ехала через всю Россию: из Москвы на Байкал – и снимала различные видеоматериалы по заданию организаторов. Для команды «Мотоледи», в которой я состояла, придумали уж очень «женское» задание. Нас единственных отправили в город Елабугу в музей, посвященный портмоине. Что это? Музей стирки. Еще мы заезжали в Самару, снимали десять интересных фактов о городе. У нас была такая творческая работа, редакторская.

Так вот, уже на Байкале нам предложили принять участие в соревнованиях. Тогда я думала: «Что за безумцы гоняют на льду?» Для меня важна не скорость, а безопасность и возможность посмотреть, что вокруг.

Все-таки согласилась попробовать. Первый раз, второй. И я поняла, что не могу остано-





На «Байкальской миле»

виться. Я впервые ехала на льду. Открыла в себе, что такое быть «под адреналином». Ты ничего не боишься, у тебя есть цель, и ничто не способно тебя остановить, пока ты ее не достигнешь. Наверное, на восьмом заезде я установила рекорд скорости. Но продолжила кататься по этой трассе два дня до отъезда домой в Москву».

И вот в 2023 году «Байкальская миля» вновь устроила фестиваль скорости – пятый, можно сказать, юбилейный. Татьяна с друзьями не могла пропустить эту дату.

«Один из моих знакомых еще за месяц до фестиваля рассказал нам, что планирует прокатиться по Байкалу, обогнув его. Он искал технику, которая смогла бы пройти любые ледяные условия. И нашел! Российские мотобуксировщики, производимые в Ярославле. Директор, механик и техник присоединились к экспедиции. Им было важно на себе испытать технику, которую они создали».

И вот мотоциклисты из разных городов России приехали в село Максимиха на «Байкальскую милю».

«Двое наших мальчишек участвовали в гонках на мотособаках, установили свои рекорды, и на следующий день мы выдвинулись все вместе на Север».

СОВЕТ ОТ МОТОЛЕДИ
«Обязательно тренировки и спорт в жизни. ЗОЖ, регулярные физические нагрузки обеспечивают тебе здоровое тело и дух, которые легко справляются со всеми задачами: на работе и в любимом деле».

БАЙКАЛ: ОТ КРАЯ ДО КРАЯ

Путешествие по Байкалу – это не только ровный лед, но и непроходимые торосы, большие трещины плюс снега, в которых вязнут средства передвижения. Участники экспедиции убедились, что мотобуксировщикам равных по проходимости на льду просто нет.

Иван Дидин, организатор экспедиции на Байкал, как историк провел интересную аналогию: в использовании мотособак мы видим связь времен, ведь, как и в случае с собачьей упряжкой, водитель может находиться в прицепе или рядом с мотобуксировщиком.

Татьяна поддерживает это сравнение и в беседе, чаще используя «народное» название техники.

«Мотособака везла по 400–500 килограммов груза, включая дрова, канистры с бензином. У нас было собрано все для автономной жизни на льду: питание, обогрев, запчасти».

Выехали мы из села Максимиха. В первый день поднялся мощный ветер баргузин. С ним очень трудно справиться, одно неправильное движение – и тебя может откатить ветром вместе со всем оборудованием. Проехали сколько смогли и разместились. Поставили большую общую палатку, в ней – печку-буржуйку. Приготовили ужин на газу.

На следующий день была ясная погода. Дорога – наслаждение. Какая красивая белая пустыня, величественные торосы!

А самое чудесное, что можно услышать на Байкале, – это то, как трещит лед. Невероятно страшно, но это так захватывает. Сложно описать словами. Это можно сравнить с тем, как поют киты, либо со звуками космоса.

Толщина льда на Байкале – метр-полтора. И ее можно увидеть благодаря трещинам, которые проходят по льду вглубь. И вот ты смотришь, что там, где заканчиваются трещины, чернота – глубина Байкала. Дух захватывает».

Экспедиция заняла 12 дней, и участники, помимо самого преодоления пути, узнали много интересного о жителях, местах, которые им открывались.

«Юг Байкала обжит. Здесь более пологая территория, к которой можно подъехать с разных сторон. А вот север озера защищен крутыми скалами и горами, а значит, и добраться не так-то просто».

На четвертый день пути мы приехали в райское место. Оно называется горячие источники Хакусы. Представьте, казалось бы, ледяной Байкал, а здесь из скалы течет горячая минеральная вода! До этого места нет ни одной автомобильной дороги. Туда добираются либо летом по воде, либо зимой по льду.

После источников мы поехали к стеле. Там мы зафиксировали, что находимся в самой северной точке Байкала – городе Северобайкальске, возникшем из-за



Восхождение на вершину горы Эльбрус



Кимберлитовая алмазная трубка

строительства БАМа. Мы посетили музей, посвященный этому. Там висели разные плакаты, значки, слоганы. Этот искренний патриотизм настолько трогает, что, выйдя из этого музея, сам себя ощущаешь первооткрывателем, творцом истории.

Я общалась с местными жителями, спрашивала, почему выбрали этот город. Многие приезжали на заработки, но остались. Здесь прекрасная природа, чистейшая вода рядом. Порядка 330 солнечных дней в году.

После самой северной точки Байкала участникам экспедиции предстояло вернуться, но не той же дорогой. Ведь у путешественников принято не ходить одними и теми же тропами. Группа направила своих мотособак по западному побережью.

«Мы остановились ночевать в зимовье. Это такой домик охотников из бруса, в который может прийти любой путник. Внутри для нас лежали от предыдущих путников дрова, щепка, чтобы мы могли растопить печь».

На дороге они видели следы разных зверей, других путешественников, как велосипедиста с широкими колесами из Красноярского края. Он с юга ехал к Северобайкальску совсем один. Его пример доказывает, что если манит дорога, то средства найдутся.

И для команды на мотобуксировщиках их путешествие было не про проверку на прочность.

«Основная цель нашей экспедиции была показать, что мож-

но путешествовать по Байкалу зимой. Второе – это экологическое путешествие. Весь мусор мы с собой увозили и уже в Иркутске сдали все в утилизацию.

Еще мы проводили исследование в рамках Русского географического общества, членом которого я являюсь. Изучить Байкал, снять отчетный материал и, самое главное, рассказать нашим соотечественникам, что возможно путешествовать по нашей стране.

Россия – она разная, каждый найдет свое место для путешествия».

К НОВЫМ ГОРИЗОНТАМ

Байкал Татьяна сравнивает с живым организмом. Он если не захочет, то не пустит туриста: сдует его ветром, отгонит другим способом.

«Мы прошли наш маршрут благодаря тому, что Байкал позволил. Уменя язык не повернется сказать, что мы покорили его – мы им насладились, мы его познали».

Как вы могли заметить, тяга к познанию прослеживается в каждом путешествии мотоледи. Это посещение городов, музеев, общение с местными жителями.

«Путешествуя, я наслаждаюсь тем, какая разная у нас природа, разные рельефы, дороги, народности, культуры, разные люди. И все это так интересно. На Кавказе можно прикоснуться к исламу, на Байкале – окунуться в мир буддизма, шаманизма и

язычества. В Якутии я, к примеру, узнала о тенгрианстве. Это поклонение богу солнца.

Татарстан – своя культура, танцы, обычаи. Я была в Якутске. Какие красивые люди! Мы настолько к жизни не приспособлены, насколько приспособлены якуты».

О приметах мотопутешественников мы с Татьяной тоже поговорили.

«Вообще я не суеверная, мне кажется, если мы чего-то сильно боимся (условно несчастья от перебежавшей дорогу черной кошки), то начинаем это притягивать. Если верить, то лучше в добрые приметы.

Был случай. Я поехала на Ленские столбы. Но только на мотоцикле к ним не добраться, еще на моторной лодке часа два нужно плыть.

Хозяин лодки рассказывал о местных традициях: у них вяжут веревочки на деревьях – это поклонение духам на святых местах. Сказал, чтобы и я последовала этой философии, иначе что-то плохое может случиться. Мне совсем не хотелось портить виды веревочкой. Мне казалось, это загрязняет окружающую природу. И вот через 200 километров от города Якутска в сторону города Мирного у меня ломается электроника на мотоцикле: оставался только аварийный режим езды – не более 30 км/ч. Пришлось вернуться обратно, искать очень узкого специалиста.

Возвращаясь на маршрут, я таки повязала ленточку на дерево. И все сложилось хорошо».

Столько дорог уже пройдено Татьяной, но на географической карте в ее кабинете еще есть места, которые обязательно стоит посетить. Мотопутешественница поделилась своими планами.

«Самый мой любимый маршрут, о котором я мечтала три года, – это проехать по территории вечной мерзлоты из Магадана в Мирный. Из Мирного в Ленск. Там такие дичайшие



места открываются. Четверо суток я шла на пароме вместе с мотоциклом из Ленска в город Усть-Кут. Смотришь на Лену и нетронутую природу. Красота и благодать.

А сейчас я мечтаю проехать по БАМу. Это железная дорога, идущая из Усть-Кута до Тынды. Для этого нужен более легкий мотоцикл и хорошая компания. Со вторым проблем не будет точно. Мы, мотоциклисты, похожи на «детей в песочнице». У нас все проще. Если мы встретились на дороге, то уже друзья».

В конце беседы хотелось узнать, что же такое для Татьяны мотоцикл – это хобби, увлечение? Она ответила так:

«Это нечто иное. Это состояние души. Я ни в коем случае не ставлю его выше всего в своей жизни, но мотоцикл – один из ключиков, который меня заводит на благоприятный жизненный лад.

Сердце бьется по-другому. Когда начинается новый сезон, я в предвкушении открытий сажусь на мотоцикл с азартом и слезами счастья на глазах!»

Дарья Арнаутова
Фото из архива
Татьяны Зиганшиной

В ЧЕМ ПОЛЬЗА МОТОСПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ?

В первую очередь вождение мотоцикла – это полное владение своим телом, контроль над техникой, ситуацией и отличная физическая форма.

Для детей занятия мотоспортом – увлекательнейшая игра, активное времяпрепровождение, которое к тому же еще и закаляет характер. Любой ребенок должен чувствовать свою важность и учиться бороться за победу.

Езда на мотоцикле тренирует ловкость, умение быстро адаптироваться к смене ситуаций и молниеносно реагировать на различные задачи во время езды. Это тренировка не только физическая, но и умственная.

При всем при этом занятия на мотоциклах открывают путь в большой спорт. У детей появляются достойные примеры для подражания в лице лучших гонщиков, добившихся благодаря своему труду высоких результатов.

Однако безопасность на первом месте. Если ребенок хочет заниматься мотоспортом, то следует обзавестись экипировкой, найти профессиональную мотошколу.

СКЕЙТБОРДИНГ – БОЛЬШЕ ЧЕМ ХОББИ

На фестивале «Движение Первых» мы познакомились с талантливыми ребятами, которые в будущем мечтают связать свою жизнь с журналистикой. Светлана Новикова – одна из них, и для нашего спортивного номера она подготовила этот материал.



Олимпиада – это самое захватывающее и всеобъемлющее событие в жизни многих людей. Тысячи болельщиков покупают билеты на соревнования, собираются у экранов телевизора, чтобы поддержать нашу страну и наших спортсменов. Когда начинается олимпийский сезон, все социальные сети заполнены событиями, происходящими в Олимпийской деревне. Страна замирает в момент прыжка, приближающегося финиша, искусного элемента или тяжелой поддержки.

Такое большое внимание вызывает у Международного олимпийского комитета необходимость расширения списка включенных в программу видов спорта. В 2020 году было принято решение включить в Олимпийские игры скейтбординг. Для участия было выбрано 20 лучших скейтеров со всех уголков мира. В борьбе среди мужчин победителем стал Хоригоме Юто, который был абсолютным фаворитом болельщиков, а среди женщин выиграла Нишия Момиджи.

Интересно, что скейтборд появился в Калифорнии в 1940–1950-х годах. Серфингисты решили, что они могут покорять не только волны, но и сушу. В настоящее время это средство передвижения получило колоссальную популярность как в России, так и в Европе. Люди по всему миру катаются на скейтбордах в парках, для них оборудовали даже специальные

площадки, на которых можно тренироваться.

Занимателен и тот факт, что скейтборд не имеет возрастных ограничений. На нем катаются совсем маленькие дети, его активно используют подростки, но и взрослые не отступают ни на шаг. Это средство передвижения стало модным и практичным. Подростки изобретают различные трюки, которые завораживают своей красотой и опасностью.

Давайте узнаем, как юные скейтеры видят развитие своего хобби, ведь они являются бесспорными участниками продвижения скейтбординга.

16-летний Дмитрий Майоров рассказал, что его увлечение началось в день восьмого дня рождения, когда он получил долгожданный подарок – скейтборд. Он учился кататься на нем каждый день после школы и через две недели уже довольно неплохо развил свои навыки.

«Я катаюсь для удовольствия. Мне нравится скорость и ощущение свободы, – сказал Дмитрий. – Я был удивлен тем, что скейтбординг официально признали олимпийским видом спорта, так как считаю, что он существует просто для собственного удовольствия, а не для показа на публике.»

Алена Фомченкова, 17-летняя любительница скейтбординга, рассказала так о своем хобби: *«Я начала кататься в возрасте*

десяти лет и по сей день хожу в парки со скейтом в руках. Я смотрела много фильмов, где делали классные трюки, что вызвало у меня восторг. Попросила родителей купить мне скейт и, когда я встала на него, поняла, что это мое хобби, это именно то, что мне нужно.»

На вопрос о том, хотела бы она в будущем подготовиться к Олимпиаде и попробовать отстоять честь нашей страны на международной арене, Алена ответила так: *«Считаю, что это тяжелый вид спорта, которому нужно учиться годами. Рада, что теперь его официально признали. И я хотела бы принять участие в Олимпиаде, потому что скейт и страна – это мое все, моя любовь к скейту объединилась с любовью к моей Родине.»*

Так, выслушав мнение обычных подростков, можно понять, что развитие любого вида спорта начинается с заинтересованных личностей, которые решили посвятить ему свое свободное время. Возможно, именно вы станете звездой следующей Олимпиады или откроете миру редкий вид спорта, который вскоре окажется олимпийским.

Светлана Новикова, 16 лет
Фото из открытых источников



ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ:

«ХОЧЕШЬ ИЛИ НЕТ, НО УТРОМ НАДО ВСТАТЬ НА ЗАРЯДКУ!»

В 14 лет она стала мастером спорта СССР, а затем трехкратной олимпийской чемпионкой. Про эту русскую покорительницу лыжни сняли биографическую драму, в которой показано, как свой характер закаляла железная леди. Сейчас Елена Вяльбе возглавляет Федерацию лыжных гонок России и в свои 55 лет воспитывает не только молодых атлетов, но и младшую дочь, которая недавно окончила второй класс.

– Елена Валерьевна, от взгляда на вас невольно выпрямляется спина и поднимается настроение. Как удается сохранить такую статью и бодрость духа?

– На самом деле я живу самой обычной жизнью и никаких диет не придерживаюсь. Сейчас меня все поздравляют с юбилеем, на что я отвечаю, что он у меня красивый: мне всего 18 лет и 444 месяца.

– Но, как спортсмен, вы, безусловно, всю жизнь придерживаетесь каких-то жестких стандартов. Наверняка и детям их привили...

– Сейчас мой ритм жизни, к сожалению, не дает активно заниматься спортом, но в то же время он не позволяет и расслабляться. Когда есть возможность, зимой обязательно катаюсь на лыжах, по субботам стараюсь не пропускать баню. И со мной рядом се-

КОРОЛЕВА ЛЫЖНИ

Трехкратная олимпийская чемпионка президент Федерации лыжных гонок России Елена Валерьевна Вяльбе родилась 20 апреля 1968 года в Магадане. Лыжами начала заниматься в восемь лет. Через три года была принята в спортивную сборную команду Магаданской области, где тренером был Виктор Ткаченко.

Опытный наставник увидел в Елене большой спортивный потенциал, который уже в начале ее карьеры помог добиться отличных результатов. Первой большой победы лыжница добилась в 13-летнем возрасте, оставив позади фавориток в заезде чемпионата страны.

Наибольших успехов Елена Вяльбе добилась на международных соревнованиях, став 14-кратной чемпионкой мира, в том числе побеждала в десяти индивидуальных дисциплинах.

Сама спортсменка продолжает работу в большом спорте уже на менеджерских должностях: 13 лет она возглавляет Федерацию лыжных гонок России, а также работает главным тренером сборной и президентом Ассоциации лыжного спорта России.



«Вообще ребенка можно ставить на лыжи и в четыре года, и в пять лет, только чтобы родитель всегда был рядом и мог контролировать».

мя: дети и внуки занимаются разными видами спорта. Моя внучка, например, уже прилично стоит на лыжах.

– Как профессионал, в каком возрасте советуете ставить детей на лыжи?

– Вообще ребенка можно ставить на лыжи и в четыре года, и в пять лет, только чтобы родитель всегда был рядом и мог контролировать. Что касается того, чтобы привести сына или дочь в детскую спортивную школу по лыжным гонкам, то раньше девяти лет, конечно, не стоит. У нас же не борьба или иной контактный вид спорта. Ребенок должен иметь какую-то координацию и окрепнуть немножко. Вообще циклические виды спорта, на мой взгляд, немного позже детей увлекают к себе.

– Международная федерация лыжного спорта и сноуборда в сентябре рассмотрит вопрос допуска российских спортсменов к международным соревнованиям. Насколько наши спортсмены готовы к

ним? Кого из молодых звездочек, присоединившихся к сборной в последнее время, вы бы отметили?

– У нас отличная команда, и, несмотря на ограничения, мы провели у себя ряд встреч, которые по накалу и достижениям ничем не уступают международным. У нас реально серьезная конкуренция и большой интерес у ребят и девочек к лыжным гонкам. А что касается санкций: допустят – поедем, а нет, значит, вновь избавят себя от достойных соперников. Единственно, я категорически против ехать без нашего флага и гимна.

У нас есть такая молодежь, которая себя пока не показала по ряду причин на международной арене, но в целом она уже громко заявляет о себе в родной стране. Например, молодой талантливый спортсмен Савелий Коростылев, чьи родители всю жизнь занимались лыжами, а мама и дядя стали даже олимпийскими призерами. Хорошо проявляют себя Алина Пеклецова и Евгения Крупицкая, то есть не только те, кто побывал за рубежом и приехал оттуда именитым, но и молодые звездочки. Поэтому смело могу заявить, что мы можем однозначно представить достойную команду на играх любого уровня.

– А как, на ваш взгляд, воспитывает человека такой вид спорта?

– Любой вид спорта (не имеет значения какой: будь то лыжи, легкая атлетика, хоккей или футбол) – это дисциплина, он с детства приучает вырабатывать такие качества характера, как выносливость и целеустремленность, а также позволяет сформировать полноценную личность, способную ответить на любые вызовы судьбы.

Хочешь или не хочешь, но утром надо встать на зарядку, хочешь или не хочешь, но после школы нужно бежать на тренировку, значит, остается не так много времени, чтобы сделать уроки, поэтому расслаблять-



«Мой первый тренер Виктор Максимович Ткаченко, который впоследствии стал заслуженным тренером Советского Союза, для меня практически был всем: и отцом, и другом, и психологом».

ся не стоит. Так день за днем закаляется характер, который, даже если человек отойдет от спорта, как стержень, всегда удержит его в любых, даже самых сложных ситуациях.

– Как вы воспитываете свою младшую дочь, которая окончила второй класс? Есть ли отличия от того, как общаетесь с более взрослыми детьми?

– С возрастом, конечно, становимся более эмоциональными. У меня ребенок поздний, естественно, я к ней отношусь мягче. Я не контролирую Варвару, так как она очень ответственная и, я бы сказала, переживательная. Я даже немного побаиваюсь, потому что наблюдаю у нее синдром отличника, что на самом деле для меня как мамы очень тревожно. Я хочу, чтобы мой ребенок рос со здоровой психикой.

– А в чем это проявляется?

– Если у нее предстоит турнир по теннису, то она

начинает волноваться за неделю. Любая оценка ниже пятёрки ее тоже очень сильно расстраивает.

– Признайтесь, вы были такой же? Расскажите о первых годах в спорте, ваших наставниках.

– Мой первый тренер Виктор Максимович Ткаченко, который впоследствии стал заслуженным тренером Советского Союза, для меня практически был всем: и отцом, и другом, и психологом. Я с 11 лет уже была зачислена в сборную Магаданской области. Он нас на самом деле учил всему: не только наставлял на тренировках, но и порой помогал с уроками. В первую очередь он меня научил любить лыжные гонки. И по жизни дал правильные ориентиры, например никогда не нужно унывать!

Был очень веселым человеком и всегда находил нужные слова, чтобы подбодрить нас. Максимыч никогда не ругался, никогда не оскорблял и тем более не унижал спортсменов. После тренировки или



соревнований если что-то не получилось или хотел сделать кому-то втык, то делал это исключительно тет-а-тет. Не просто так он стал потом крестным папой моего сына Франца.

Я постоянно вспоминаю его и в разных ситуациях размышляю, как бы он поступил. Я достаточно импульсивный человек и только сейчас, с возрастом зачастую думаю о том, что Максимыч так бы не стал делать, он бы не стал кричать, как это я иногда себе позволяю. Просто нужно почаще сдерживать себя.

– Что вы можете посоветовать, как уберечь детей от вредных привычек?

– Мне кажется, нужно влюбить в какой-то вид спорта. Дети должны быть больше на улице. Мне очень повезло – мы живем в собственном доме, и у нас не было такого, что с раннего детства все дети целыми днями слонялись без дела. Я знаю, что у многих людей это реальная проблема, особенно когда родители работают и дети принадлежат сами себе после школы.

Сейчас очень мало детей, которые хотят выйти на улицу и погонять на велосипеде или покататься зимой с горки, все хватаются за гаджет. Всегда помогает личный пример родителей: в выходные дни вместе с детьми куда-то съездить, покататься, погулять по парку. Я очень люблю собирать грибы, и Варвара с удовольствием мне в этом помогает, хотя я не ожидала, что ей будет это нравиться. Личный пример очень много значит.

– Нужно ли оберегать детей от всего на свете?

– Вы знаете, оберегать вообще нельзя. Это глупо.

бочайшая ошибка всех родителей. Ребенок должен набить шишки, и иногда нужно объяснить, что, если ты ни разу не упадешь и не разобьешь свою коленку, ты не узнаешь на самом деле, что это такое. Редкий случай в наше время, когда дети не пытались засунуть шпильку в розетку. Сейчас все закрывают, все убирают, есть какие-то прибаамбасы, которыми мы пытаемся сделать ребенка тепличным растением. Я категорически против этого.

– Вас часто приглашают на публичные мероприятия. А если бы вы пришли на урок ОБЖ, с чего бы его начали?

– Мне кажется, никакие уроки в классах реальной жизни не научат. Но, безусловно, самое первое – это осторожность с огнем или электрическими приборами. Конечно, первоклашке я никогда не предложу, даже если он живет на 10-м этаже, одному ездить на лифте. Он может застрять, и у ребенка элементарно возникнет паника, ведь он не знает, как поступить в этом случае.

Может быть, я стала говорить бы о том, как стоит себя вести на дороге. Сейчас столько лихачей, что у меня порой сердце кровью обливается, когда вижу, как дети переходят проезжую часть. Они даже не посмотрят по сторонам, прежде чем шагнуть на зебру. Но как я уже сказала, и родители дома, и жизнь все равно большему научат, чем любая теория.

Иван Якубов

Фото из архива **Елены Вяльбе**

СУДЬБА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Принимать решение о том, стоит ли ребенку заниматься большим спортом, чаще всего вынуждены его близкие. Ведь для того, чтобы добиться успеха, нужно начинать очень рано, порой с четырех-пяти лет. Так как спорт – это не только медали и пьедесталы, это еще и многолетний изнурительный труд, который может принести в том числе и разочарование: не каждый ребенок станет олимпийским чемпионом. Так стоит ли игра свеч? И как понять, хорош ли тренер и правильно ли выбран вид спорта? На все эти вопросы отвечают профессионалы.

#спорт #выбор #обратная_сторона_медали
#спортивные_результаты #успех #родителям





Александр РОМАНОВ,
мастер спорта
международного класса
по плаванию:

«СПОРТ РЕБЕНКА ОРГАНИЗУЕТ»

– С чего начались ваши занятия спортом?

– Когда мне было семь лет, мама записала меня в секцию фигурного катания, которое очень любила. Взяли меня охотно: данные были хорошие. Но я быстро взбунтовался: движения, которые разучивали на хореографии, показались мне девчачьими. А я же был «дитя улицы», рос в обычной пятиэтажке, мама работала посудомойкой. И я стал прогуливать занятия. Вместо них тайно ходил в зоопарк.

Узнав об этом, старший брат решил отдать меня на хоккей, тем более что кататься на коньках я уже умел. Но нас обоих напугала внешность тренера: он был весь в шрамах от клюшек и коньков, зубы выбиты. Брат подумал, что я стану таким же, если займусь хоккеем, и мы пошли домой. Но не дошли: во дворе Ледового дворца висело объявление о том, что идет набор детей на плавание. Плавать я тоже умел, мы решили попробовать.

Так я впервые в жизни увидел бассейн, его бирюзовая вода меня просто очаровала, и запах пленил. Я же до этого плавал только в грязной Москве-реке! Тренер всех детей бросал в воду, а я сам прыгнул, нырнул и потом поплыл кролем. Мне говорят: «Переключайся на брасс», а я не знал, что это такое, и сказал, что не умею. После этого поплыл «по-морскому», как меня друзья учили, оказалось, что это и есть брасс.

– Как проходило ваше обучение?

– Я сразу поставил перед собой цель стать олимпийским чемпионом. Подумал, что спортивная карьера короткая, потом упущенный момент уже не догнать, и всерьез «уперся» в плавание.

На тренировки ездил самостоятельно дважды в день. Мама работала с одиннадцати утра до одиннадцати вечера, мы с ней почти не виделись. Я сам разогревал еду, иногда сам готовил, мыл посуду, делал уроки. Таким образом, я уже с семи лет стал самостоятельным человеком.

– Не завидовали ли вы своим одноклассникам, у которых было время на игры, прогулки и прочие традиционные детские развлечения?

– Нисколько. Мы все время ездили на сборы в разные города и республики, я, в отличие от своих одноклассников и соседей, был в Прибалтике, Грузии, Абхазии. Все лето мы где-нибудь плавали, дни проходили очень насыщенно: с утра тренировка,

потом обед, сон и вторая тренировка, общая физическая подготовка. Были и зимние сборы, на которых занимались лыжами. Я шел иногда мимо одноклассников, которые после школы сидели на улице и валяли дурака, и думал: «Не скучно же им? Да, они свободны. А дальше-то что?» У меня была очень интересная жизнь и очень интересное общение.

– Какие качества характера вам помог развивать спорт?

– Веру в свои силы. Авторитетность. Когда наш физкультурник на уроках показывал что-то новое, он всегда подзывал меня, чтобы я это продемонстрировал.

Кроме того, спорт ребенка организует: ты должен прийти в школу, отучиться, сделать уроки, вовремя прийти на тренировку, позаниматься пару часов, вернуться домой около девяти вечера, доделать уроки, если еще не все сделано, и вовремя лечь спать.

В десять лет я получил третий разряд, в четырнадцать – второй, потом стал мастером спорта. Я решил, что в шестнадцать стану олимпийским чемпионом, и тогда все дороги будут передо мной открыты...

– Почему же вы не попали на Олимпиаду?

– Я пришел в полуфинале только третьим. Думаю, это произошло потому, что слишком волновался, ночь накануне не спал и в итоге перенапрягся. У спортсменов есть такое понятие, как «перетренировался», вот это со мной и произошло. Я, конечно, сильно тогда расстроился.

– Не жалеете ли вы о потраченном времени?

– Спорт дал мне многое. В то время был очень популярен чемпионат Москвы среди вузов, и все очень старались заполучить к себе победителей соревнований в качестве студентов. Меня приглашали в несколько вузов, но я выбрал профильный – Институт физкультуры. Там с первого курса была специализация, на плавание брали с первым разрядом. А я уже был мастером спорта и легко проплыл по мастерскому нормативу.

После окончания института меня сразу позвали заместителем директора бассейна ЦСКА и директором бассейна редакции газеты «Правда», я выбрал ЦСКА. Дали вести четыре детские группы. Все мои коллеги по спорту, завершившие к тому времени спортивную карьеру, почему-то устроились на работу мясниками. Они говорили, что мясник – профессия, которая всегда прокормит. А я-то работал с девяти до одиннадцати и при этом был практически свободен до вечерней тренировки! И неплохо зарабатывал, и начальника почти не видел, он в моем лице готовил себе смену и поэтому позволял самому принимать решения.

– Вы работали не только как тренер, но и как модель...

– Однажды в метро ко мне подошел незнакомый человек и сказал: «Я Вячеслав Зайцев, приезжай зав-



тра» – и дал адрес. Я не знал, кто такой Вячеслав Зайцев, подумал, что это какой-то родственник со стороны мамы (у нее девичья фамилия была Зайцева) и что он собирается жить в нашей квартире. Но тем не менее к Зайцеву приехал просто из любопытства, и меня сразу попросили показать два костюма. Так началась наша дружба. Много лет я был моделью у Вячеслава Зайцева. И как ни странно, именно я предложил название «Театр моды Вячеслава Зайцева», хотя никакого театра тогда не было. Не было ни помещений, ни моделей. Было несколько костюмов, которые Зайцев забрал

с собой, увольняясь из Дома моделей на Кузнецком мосту. Сначала я показывал мужские костюмы, потом еще и ставил дефиле. Думаю, что фигурой, которая позволила мне стать моделью, я обязан спорту.

– Чего вы посоветовали бы избегать при занятиях спортом?

– Считаю, что неправильно отдавать девочек на бокс: это насилие над женской физиологией. И надо учитывать особенности фигуры, которые со временем неизбежно появятся при занятиях тем или иным видом спорта. Например, широкие плечи у девочек-пловчих. От плавания люди вырастают, ведь когда несколько часов в день проводишь в воде, позвоночник растягивается. Кроме того, я посоветовал бы избегать анаболиков. Во времена моего детства уже существовали стероиды, но их использовали только как лекарство для лечения дистрофии.

– Присутствует ли спорт в вашей жизни сейчас?

– После плавания я занимался карате, изучал стиль кекусинкай. Плавание тоже не оставил. Выступал на чемпионате мира среди ветеранов. Да и сейчас только что вернулся с тренировки. Правда, в бассейне, в котором я занимаюсь, жалуются, что я постоянно обрызгиваю других людей – я-то плаваю как спортсмен! Хожу и в зал, но только на те снаряды и тренажеры, которых нет у меня дома. А у меня сейчас есть уже почти все, что нужно.



Анна КАРПОВА,
мастер спорта
по художественной
гимнастике:

«СВОИХ ДЕТЕЙ Я БЫ В БОЛЬШОЙ СПОРТ НЕ ОТДАЛА»

– Анна, в каком возрасте и где вы начали заниматься спортом?

– Мне было пять лет, я жила в Москве. Мама отдала меня на фигурное катание, но мне там не понравилось. Поэтому она повела меня во Дворец пионеров на Ленинских горах, где был набор в группы художественной гимнастики. Вел набор Людмила Петровна Савинкова, самая первая чемпионка мира в истории художественной гимнастики, и Марина Анатольевна Брумел, жена великого прыгуна в высоту Валерия Брумеля. Они проверили мою растяжку, подъем, гибкость, попросили станцевать. Тогда художественная гимнастика в России была на пике популярности, и ею хотели заниматься все, пройти

конкурс было нелегко. Меня взяли, а многих других – нет, и некоторые девочки плакали.

Я стала ходить во Дворец пионеров. Сначала это было совсем несложно, мы занимались с мячом или с обручем пару раз в неделю, изучали хореографию. Гимнастика мне очень нравилась: у нас был настоящий аккомпаниатор, поэтому постоянно звучала красивая музыка.

Тренер Олимпиада Васильевна обращалась с нами очень мягко, хотя и требовательно. Она приходила на занятия с тщательно уложенной прической, на каблуках, в перерывах рассказывала разные интересные истории. Олимпиада Васильевна старалась развивать нас в том числе и духовно, например просила учить стихи русских классиков и читать их вслух на занятиях. Она была женой дипломата и прививала нам хороший вкус, в том числе и в одежде. Поэтому я настояла на том, чтобы школьную форму мне сшили в хорошем ателье, и мне сшили приталенное платье с имитацией передника. Иногда Олимпиада Васильевна скидывала с плеч свою большую белую шаль и сама показывала некоторые движения.

По мере того, как мы росли, росли и нагрузки, и количество тренировок. Обычно раз в неделю занимались хореографией, в остальные дни после разминки тренировали прыжки, растяжку, потом по

очереди работали на площадке под руководством тренера, делали упражнения с предметами: обручем, мячом, булавами. Нас регулярно гоняли принимать участие в соревнованиях «Веселые старты» с показательными выступлениями, но там требовалось надевать банты, а я себе с бантами не нравилась и поэтому соревнования не любила.

После Олимпиады Васильевны у меня было несколько разных тренеров. Одна из них – не хочу называть ее имя – была очень неоднозначным человеком. У некоторых девочек после общения с ней появлялся комплекс неполноценности. Дело в том, что в художественной гимнастике и в балете другие требования к внешнему виду и к физическим данным, нежели в обычной жизни. На занятиях тренер периодически говорила девочкам, что они якобы толстые и косолапые. Подобные фразы, с моей точки зрения, недопустимы при работе с детьми, даже если из них готовят спортивных звезд, они опасны для самооценки ребенка. Но такой стиль общения в художественной гимнастике не редкость. В итоге я от этого тренера ушла. Тренировалась в разных местах, в том числе в обществе «Динамо». Но тренер «Динамо» работала преимущественно со сборной Союза, а нам не могла уделять много внимания. Поэтому я снова перешла в общество «Трудовые резервы», где стала мастером спорта СССР.

– Занятия спортом занимают очень много времени. Успевали ли вы хорошо учиться в школе, дружили ли с одноклассниками?

– В школе я училась урывками, случалось, что и двойки получала. На тренировках я очень уставала, они занимали от четырех до шести часов в день, уроки было делать некогда. Сначала училась в английской спецшколе, но потом оттуда ушла в обычную, потому что из английской меня не отпускали на сборы. А ез-



дить на них нужно было постоянно, сборы были то в Киеве, то в Минске, то в Таллине. С одноклассниками отношения были хорошие, но вне школы мы практически не общались – у меня не было времени. Зато я находила в занятиях художественной гимнастикой и свои плюсы: выступать на соревнованиях принято с макияжем, и его делают даже маленьким девочкам. В советской школе краситься было совсем нельзя. А я брала у мамы тени «Елена», приходила в школу накрашенная и, если мне делали замечание, говорила: «У меня соревнования».

– Мама поддерживала вас, когда возникали те или иные трудности в спорте?

– Она была против того, чтобы я занималась художественной гимнастикой, ее расстраивало то, что я сильно уставала, печалил мой жесткий режим питания. Нужно было сбрасывать вес, и родители сильно за меня переживали. При этом мама меня всегда поддерживала морально, хотя она редко высказывала свое одобрение вслух, но я его чувствовала.

– Как сложилась ваша жизнь по окончании спортивной карьеры?

– Художественная гимнастика заканчивается рано, 18–20 лет для этого вида спорта – возрастной потолок. В Институт физкультуры я идти не хотела, потому что там учат на тренеров, а тренером я уже и так могла работать, без окончания высшего учебного заведения. Я хотела быть врачом и поэтому пошла в медицинский институт. Учиться было нелегко, но очень интересно. Одновременно с учебой я вела в институте занятия по аэробике и ритмической гимнастике. После окончания вуза работала терапевтом, потом прошла дополнительную специализацию и стала врачом-косметологом. Очень люблю свою работу. Я меняю лица людей, помогаю стать красивее, чем прежде. Для собственного удовольствия два раза в неделю преподаю ритмическую гимнастику в медико-восстановительном комплексе. Это помогает мне поддерживать форму.

– Что лично вам дали занятия спортом?

– Хорошую осанку, растяжку, красивую походку, умение двигаться, танцевать, хорошую координацию движений. Все это осталось со мной на всю жизнь.

– Есть ли в занятиях большим спортом свои минусы?

– Конечно есть! Своих детей я бы в большой спорт не отдала – там уж очень жестко. Во-первых, важно понимать, что будет нанесен неизбежный ущерб учебе. Спорт – это всегда нехватка времени, и, как следствие, детям сложно нормально учиться в школе.

Мой одноклассник Леша, будущий участник Олимпийских игр, серьезно занимался спортом с детства, и первая тренировка у него начиналась рано утром. На уроках он обычно дремал и просил меня его разбудить, когда зазвонит звонок. Он так

уставал, что не всегда просыпался, когда я толкала его в бок. Родителям юных спортсменов нужно понимать, что, если дочь или сын захотят идти в серьезный вуз, им, скорее всего, потребуются репетиторы.

Во-вторых, тренер, скорее всего, будет достаточно жестким человеком, и это вариант нормы, при этом он часто становится для юных спортсменов большим авторитетом, чем родители.

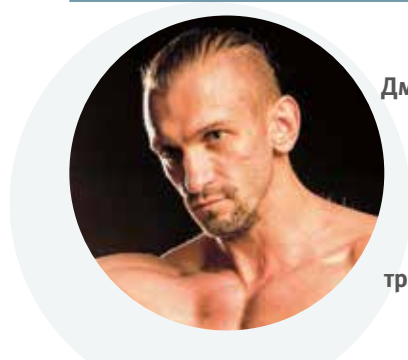
В-третьих, навыки общения в жизни одни, а в спорте совсем другие. Двор – это своего рода школа жизни, а юные спортсмены эту школу не проходят. Особенно тяжело приходится девочкам, которые занимаются чисто женскими видами спорта и постоянно находятся в женском коллективе. Отношения там, даже если речь идет о маленьких девочках, не всегда идеальные. Взрослые женщины могут вести борьбу за мужчин, а юные спортсменки – за первое место, поэтому различные мелкие пакости в детских группах не редкость.

В-четвертых, детям приходится ограничивать себя во многом, в том числе в питании. И не всегда это благотворно сказывается на здоровье.

В-пятых, большой спорт – это совершенно отдельный мир, и после окончания спортивной карьеры человеку будет очень сложно сориентироваться в обществе. Ведь в спорте всего добиваются на основании собственных достижений, а в обычной жизни есть и другие методы.

– Что прежде всего должны учитывать родители, отдавая ребенка в большой спорт?

– Главное, чтобы спортивная карьера была желанием самого ребенка. Важно, чтобы ему нравилось заниматься и чтобы он подходил по физическим данным. Если ребенку в спортивной секции не нравится, надо его оттуда забрать и предложить другой вид спорта. Если он вообще не хочет заниматься спортом, вполне возможно, что ему хватит обычной физкультуры.



Дмитрий АЛЕКСАНДРОВ,
заслуженный мастер
спорта России
международного
класса WFF-WBBF
по бодибилдингу,
тренер международного
уровня:

«В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ СПОРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ»

– Дмитрий, как начались ваши занятия спортом?

– В спорт я пришел в 15 лет. Мой друг занимался акробатическим рок-н-роллом и позвал меня на турнир. Увиденное очень понравилось: визуально там было больше акробатики, чем танца. Я тоже стал ходить на занятия, мне подобрали первую партнершу, ее звали Лера. Наш тренер Наталья Александровна была ученицей Сергея Гвоздева, одного из основателей акробатического рок-н-ролла в России. Тренировки были три раза в неделю часа по два, но я так увлекся, что бежал в зал каждый день и занимался с группами всех возрастов. На сборы мы каждый год ездили на побережье Азовского моря, в хорошую погоду занимались под открытым небом. С утра у нас была физподготовка, вечером – специализация. Единственное, что мне не нравилось, – это очень ограниченный набор музыки, вскоре она стала раздражать. Но это было не главное. Я просто жил в зале и уже через год стал кандидатом в мастера спорта по акробатическому рок-н-роллу. Потом было много турниров – я стал чемпионом России в дисциплине «С-класс», бронзовым призером России в дисциплине «В-класс», неоднократным финалистом чемпионатов Европы и мира.

– Стали ли вы мастером спорта?

– Я уже выполнял программу на мастера, было

два чемпионата мира за плечами, но получить звание не успел, потому что ушел из рок-н-ролла. Возникли разногласия с тренером: у нас было разное видение постановки программы. Я к тому времени уже хотел сам ставить хореографию. К тому же тренер забрал мою партнершу и отдал ее другому человеку, а мне велел тренировать другую девочку. Я согласился, натренировал ее, и тут все повторилось, он опять забрал партнершу и велел мне начинать с новой девочкой с нуля. Тогда я сказал: «Я заканчиваю» – и ушел. С этого момента вопрос о любых парных видах спорта был для меня закрыт. Я пару лет отдохнул и выбрал другой вид спорта, в котором зависел только от себя самого, – бодибилдинг.

– Вы пришли в бодибилдинг довольно взрослым человеком, не сложно ли было начинать?

– Я пришел туда не с нуля, а после акробатики, так что физподготовка была на уровне. Физподготовка, кстати, в этих видах спорта одинаковая. Что же касается возраста, в бодибилдинге мало молодежи, это возрастной вид спорта. Бодибилдинг – это про красоту, а не про развитие физических качеств, это прежде всего эстетика.

– С чего начались ваши занятия новым видом спорта?

– Я начал тренироваться в том же фитнес-клубе, в котором вел танцевальные программы. Занимался со свободными весами и на тренажерах, пошел прогресс. Потом я устроился тренером в тренажерный зал, смотрел на других ребят, которые выступали на конкурсах, и понимал, что уже вполне конкурентен. Собственного тренера у меня при этом не было, да я в нем и не очень нуждался, база у меня и так была. Я еще в школе очень увлекся биологией, окончил педагогический колледж и Академию физкультуры

(МГАФК). Если возникали вопросы, консультировался с выступающими друзьями и братом, который уже давно занимался на тренажерах.

– Помните ли свой первый чемпионат? Как вы на него попали?

– У нас в зале занимался парень, который уже выступал, я просто подошел к нему и спросил, как попасть на чемпионат. Он дал мне контакты президента федерации Андрея Басова. Тот попросил меня приехать и показать форму. Я приехал, и меня допустили к предстоящим соревнованиям в городе Луховицы, я стал готовиться.

Тогда на чемпионатах было две программы – обязательная и произвольная, под свою музыку. После всех своих фантастических диет я еле стоял на сцене. Но в итоге занял второе место, что для новичка очень хорошо. Тогда меня это очень замотивировало, и я продолжил. В итоге я стал чемпионом мира в категории «классический бодибилдинг», абсолютным чемпионом России, чемпионом Литвы, серебряным призером Европы.

– Чем вы занимаетесь сейчас, как обычно строится ваш день?

– У меня две основные профессии: я тренер и диджей. Кроме этого, пишу стихи, организую клубные мероприятия и занимаюсь вокалом.

По выходным обычно езжу на репетиции нашей рок-группы. Кроме того, посещаю выставки, музеи, особенно мне нравится Центр современного искусства «Марс» и «Гараж». Кстати, друзья у меня из самых разных сфер, среди них очень много творческих людей. Считаю, что человек не должен формироваться односторонне.

– Многие считают бодибилдинг вредным и даже опасным видом спорта...

– Если человека ведет хороший андролог, никакого вреда нет. Все чемпионы восьмидесятых и девяностых, слава богу, живы и по сей день. Арнольд Шварценеггер и Сильвестр Сталлоне тоже с нами.

– По вашему мнению, стоит ли отдавать ребенка в профессиональный спорт?

– Если это олимпийский вид спорта, то придется серьезно вкладываться, причем не только самому ребенку, но и всей семье. Но и ставки здесь высоки: тот, кто достигнет успеха, тот обеспечен на всю жизнь. Если вид спорта не олимпийский, то все намного проще, но и возможностей меньше.

– Как понять, подходит ли ребенку тот вид спорта, которым он занимается?

– Тренеры прежде всего смотрят на физические данные ребенка. Если преобладают окислительные мышечные волокна, это означает, что человек склонен к видам спорта, в которых требуется выносливость. Если преобладают волокна гликолитические,



то лучше выбрать спринты, прыжки, бодибилдинг, тяжелую атлетику – словом, те виды спорта, в которых нужны быстрые усилия. Важно, чтобы ребенок в любом случае получал от занятий удовольствие. Если удовольствия нет, то и успеха не будет.

– Существуют ли параметры, по которым можно определить, хорош тренер или плох?

– Я могу здесь говорить только о фитнесе. А в фитнесе уровень тренера зависит прежде всего от того, насколько высока его научная база. Самый важный критерий – чтобы на вопрос ученика «Зачем я это делаю?» тренер мог бы дать толковый и развернутый ответ.

Он понимает, какие именно процессы происходят в тканях во время тренировки. Идеально, если у тренера есть медицинское или, по крайней мере, высшее физкультурное образование.

Если же тренер дает упражнения, в которых вектор движения не совпадает с вектором нагрузки, или дает только высокоинтенсивную или только высокообъемную нагрузку, значит, он не понимает вообще, что делает. В итоге человек только тратит силы впустую, и ничего не происходит.

– Отдали ли вы в спортивную секцию своих детей?

– У меня есть дочка, сейчас ей шесть. Пока что я записал ее на общеоздоровительную физкультуру, посмотрим, что будет дальше. Возможно, отведу ее потом на гимнастику или на акробатику. Но в любом случае спорт должен быть. Это образ жизни, и хотя бы для себя надо заниматься обязательно.

Анна Барне

Фото предоставлены автором

БУДУЩЕЕ НАСТУПИЛО: СПОРТ «ПЕРЕЕЗЖАЕТ» В ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО



Компьютерный спорт все чаще сравнивают по популярности с традиционными видами спорта: футболом, баскетболом, хоккеем. Он стал неотъемлемой частью жизни миллионов людей, а для некоторых даже профессиональным делом. Президент Федерации компьютерного спорта России ДМИТРИЙ СМИТ в эксклюзивном интервью нашему журналу рассказал, какие тренды существуют на сегодняшний день, почему важен здоровый образ жизни и что привлекает людей в виртуальном игровом поле.

Несмотря на то что киберспортивные соревнования массово проводились уже в 90-х годах XX века, история киберспорта в нашей стране официально начинается в 2001 году. Тогда Россия первой в мире признала компьютерный спорт официальным видом спорта. А годом ранее начала свою деятельность Федерация компьютерного спорта России (ФКС России). Федерация проводит всероссийские и международные соревнования, а также занимается построением полно-

ценной инфраструктуры массового киберспорта: обучением и аттестацией судей, аккредитацией площадок, подготовкой методических материалов, образовательными проектами, развитием клубов и секций.

В увеличении числа поклонников данного спортивного направления заинтересованы многие медийные личности, представители брендов, а также предприниматели, стремящиеся поддерживать контакт с молодежной аудиторией. Поэтому они часто инвести-

руют крупные суммы в развитие и организацию киберсоревнований, которые транслируются на стриминговых платформах.

Рост популярности и благотворного влияния киберспорта на подрастающее поколение многократно отмечали на заседаниях Госдумы, где задумались о формировании общего видения развития этой индустрии. Что особенно проявлялось на рубеже 2021–2022 годов, после победы российской команды Team Spirit на крупнейшем международном турнире по Dota 2 – The International.

Чтобы стать киберспортсменом, членом той или иной команды, стоит ежедневно тренироваться с таким же усердием, с каким тренируются, например, олимпийские чемпионы. Однако это не означает, что на социальной жизни люди, решившие достичь успеха в виртуальных играх, ставят крест. Они, напротив, грамотно структурируют свое время, имея возможность параллельно с игровым процессом учить английский, находить новых товарищей, избегая лишних травм, ведь именно киберспорт занимает лидирующие позиции среди самых нетравмоопасных видов спорта.

Подробнее разобраться в тонкостях индустрии нам помог президент ФКС России Дмитрий Смит.

– Дмитрий Вячеславович, с чего начался ваш киберспортивный путь?

– Впервые я принял участие в соревновании в 1997 году. Играли в Warcraft 2 в интернете через программу Kali.

– Есть мнение, что киберспортсмены закрытые, неза-



мотивированные люди. Развейте этот миф: каковы основные характеристики игрока?

– Если мы говорим про игрока, про геймера, то им может быть человек с самыми разными характеристиками. А вот если говорить про киберспортсмена, то это человек, нацеленный на результат, умеющий работать в команде, знакомый с дисциплиной, умеющий принимать решения в условиях неполной информации и недостатка времени.

Кроме того, киберспортсмен вынужден поддерживать свое тело в хорошей физической форме. Так как без этого он не сможет показать высокий результат.

– Думаю, вы слышали распространённые высказывания об играх формата FPS, что они влияют на самосознание игроков, провоцируя рост агрессии среди подростков. Каково ваше мнение?

– Да, такое я слышу крайне часто. Могу сказать следующее: во-первых, исследования показывают, что роста агрессии не наблюдается. Скорее наоборот –

Согласно исследованиям, число игроков и болельщиков киберспорта превышает 143 миллиона человек по всему миру.

человек после игры «выдыхает», выплеснув накопившееся напряжение.

Во-вторых, статистика, собранная в США за десять лет, однозначно показывает корреляцию между кратным ростом увлечения подростков компьютерными играми и кратным же снижением преступности среди подростков.

В-третьих, если же мы говорим про спорт в широком смысле, то он учит дозировать агрессию, учит дисциплине.

И в-четвертых, киберспортсмены воспринимают происходящее на виртуальной карте как математическую модель, взаимодействуя с которой необходимо добиться оптимального результата. Естественно, не стоит воспринимать все игры этого жанра одинаково. К сожалению, среди них есть те, которые необходимо запретить. Но этим должны за-

ниматься компетентные органы. Наша же федерация может лишь гарантировать, что в российском киберспорте таких игр не будет.

– Какие навыки могут появиться у человека, увлекающегося компьютерными играми?

– Каждая соревновательная дисциплина требует определенных специфических умений, но есть компетенции, которые объединяют практически все виды компьютерного спорта.

Скорость реакции – необходимый навык, зачастую отвечающий за победу в матче. Увернуться от пули противника, первым выстрелить мощным заклинанием, на ходу заметить ловушку, которую готовит соперник, – все эти действия требуют умения моментально менять свое поведение в зависимости от всевозможных внешних раздражителей.

Далее, концентрация. Любой киберспортсмен должен уметь фокусировать свое внимание на игре, полностью абстрагируясь от внешнего мира и возможных помех. Это умение помогает и в тренировках, и на виртуальном поле, и в реальной жизни. Как показы-



вают исследования, киберспортсмены лучше своих сверстников находят необходимые объекты в поле зрения и фокусируются на работе. Что, в свою очередь, помогает в карьерном росте на должностях, связанных со стрессом и высокой ответственностью.

Заявления о том, что любители компьютерного спорта являются нелюдимыми затворниками, очень далеки от реального положения дел. В любой соревновательной дисциплине, даже не в командной, нужно уметь коммуницировать, отстаивать свое мнение и находить компромиссы.

На виртуальном поле спортсмены также получают возможность проявить свою лидерскую натуру, что положительно влияет на самооценку. А в командных видах компьютерного спорта, вроде Dota 2 и CS:GO, умение общаться и находить общий язык с другими людьми вообще является основным для достижения победы.

Стратегическое мышление – умение просчитывать все свои шаги наперед и заранее понимать, как может поступить соперник. Это не только помогает застигнуть противника врасплох, но и делает спортсмена ответствен-

нее. Лучше всего этот навык, как правило, развит у игроков в стратегии, стратегические головоломки и спортивные симуляторы.

Ну и конечно же, всех киберспортсменов объединяют еще три важных компетенции: сила воли, усидчивость и умение адаптироваться к новым технологиям. С их помощью спортсменам удастся эффективно составлять план тренировок и следовать ему, а также быстрее разбираться в новом «железе» и игровых обновлениях. Что критически важно в нашем современном мире с непрекращающейся эволюцией науки и техники.

Помимо этого, выражение «в здоровом теле – здоровый дух» не пустые слова для киберспортсменов. Федерация компьютерного спорта России выступает за популяризацию здорового образа жизни, так как давно доказано, что физическая форма напрямую влияет на показатели в компьютерном спорте.

Так, ФКС России активно интегрирует идеи национального проекта «Спорт – норма жизни» в свои ежегодные соревнования, а также заключила соглашение с операторами ГТО – отдельные площадки ГТО сейчас можно найти на финалах всех крупных турниров. Помимо этого, мы знакомим

КИБЕРСПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

На текущий момент в России признаны следующие дисциплины киберспорта:

боевая арена – многопользовательская онлайн-боевая арена, дисциплина компьютерного спорта, в которой две команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида с целью уничтожения главного здания команды соперника. Каждый игрок управляет одним объектом управления из определенного списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча объекты управления могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение;

соревновательные головоломки – спортивная дисциплина компьютерного спорта, представляю-

щая собой решение логических задач участниками соревнований, результат которого зависит от скорости логического мышления и сообразительности, предопределяющих выбор той или иной стратегии игры для достижения победы;

спортивный симулятор – спортивная дисциплина компьютерного спорта, воссоздающая с помощью видеоигры спортивную игру на арене по правилам вида спорта, признанного в установленном порядке;

стратегия в реальном времени – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой противоборствующие стороны участников соревнований на арене в реальном времени позиционируют и маневрируют объектами управления

спортсменов с техникой безопасности при работе за персональным компьютером и создаем специальные памятки и рекомендации, объясняющие, как беречь здоровье, одну из них можно найти на нашем официальном сайте в разделе «Документы».

– Что бы вы посоветовали тем, кто хочет связать свою жизнь с киберспортом?

– Посоветовал бы «семь раз отмерить». Безусловно, киберспорт очень привлекателен. Здесь присутствуют большие деньги и известность. Но чемпионами становятся единицы. Я бы рекомендовал не идти ва-банк, а пробовать свои силы без надрыва. Если же речь идет не о карьере профессионального спортсмена, а о сопутствующих профессиях: спортивных судьях, психологах, тренерах, режиссерах киберспортивных трансляций и так далее, то и здесь конкуренция весьма высокая. Вы должны быть готовы упорно работать и не испытывать завышенных ожиданий.

– Что касается ежедневных тренировок, как много времени на них уходит и что они собой представляют?

– Тренировка, как правило, делится на три части. В практиче-

ской части ребята отрабатывают домашние заготовки и оттачивают техническое мастерство. Зачастую проводится спарринг. В теоретической проводят анализ партий, причем не только своих, но и ключевых конкурентов. Третья часть – физподготовительная, как я уже говорил, держать свое тело в тонусе важно для киберспортсменов.

Что касается продолжительности тренировки, то это определяется тренером. Естественно, перед выступлением на крупном турнире ребята уделяют ощутимо больше времени. Но в среднем тренировка занимает шесть – восемь часов.

– Какие тренды в кибермире преобладают на данный момент?

– Это командные дисциплины, так как индивидуальные теряют популярность. Также все большее развитие получают соревнования по мобильным играм. Ну а далее, вероятно, настанет пора соревнований в виртуальной реальности.

– Известно, что IESF принимала попытки включить киберспорт в список олимпийских видов спорта. Получится ли?



– Поскольку киберспорт крайне популярен, то Международный олимпийский комитет обязательно попытается его интегрировать, причем уже в ближайшие годы.

Анастасия Смоленцева

В материале использованы фото из официального аккаунта ФКС РФ в соцсети «ВКонтакте»

для защиты районов карты и/или уничтожения активов своих соперников. В ходе игры могут создаваться дополнительные объекты управления и улучшаться свойства уже имеющихся;

технический симулятор – спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой участники соревнований, имитируя физическое поведение и управление техническими средствами, достигают победы в соответствии с техническими правилами дисциплины. В результате соревновательной деятельности участник соревнований получает навыки управления реальными техническими средствами (например: танковый симулятор, авиационный симулятор, автомобильный симулятор);

файтинг – дисциплина компьютерного спорта, имитирующая процесс единоборства на арене с помощью видеоигры, в которой участнику соревнований необходимо снизить до нуля параметр энергии (здоровья) объекта управления соперника за отведенное время;

тактический трехмерный бой – это спортивная дисциплина компьютерного спорта, где для соревнований используется командная видеоигра, выступающая симулятором тактического боя, где каждый участник команды, осуществляя управление своим объектом управления, взаимодействует с участниками своей команды с целью уничтожения объектов управления команды соперника или достижения поставленной задачи.

СИЛА УМА ПРОТИВ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ



ДАСТАН ТУРЕБАЕВ – практикующий тренер по шахматам. Преподаватель, магистр психологических наук, участник исследовательского проекта МГУ по диагностике детей дошкольного возраста.

#шахматы #приемы_запоминания
#родителям #учителям

Играя в шахматы, не каждый осознает, что в данный момент он занимается спортом. Пора это исправить и внести ясность. Вместе с практикующим тренером **ДАСТАНОМ ТУРЕБАЕВЫМ** разберемся, почему шахматы считаются спортом, и в качестве полезного бонуса узнаем, как развивать память, играя.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БОРЬБА

Для кого-то будет удивительным, почему такой «сидячий», с одной стороны, вид деятельности считается спортом. Оказывается, дело даже не в шахматах, а в том, что люди неправильно интерпретируют понятие в целом.

Этимологически слово «спорт» произошло путем сокращения английского слова «disport», что означает «развлекаться», «забавляться», без особого акцента на физкультуру. А развлечения могут быть любыми.

Исторически первым признаком отделения спорта от других видов «забав» было именно проведение соревнований. Причем их цель – выяснить, кто из соперников лучше владеет своими навыками в сопоставимых условиях. Шахматы, как и другие виды спорта, – это проверка качеств человека. И если в спортивном плавании участники соревнуются, кто быстрее и техничнее, то в шахматах – кто более внимателен и способен просчитывать действия оппонента. И там и там одна и та же цель, тот же дух соперничества. Это одна из главных причин, почему шахматы можно называть спортом.

Для участия в различных состязаниях необходима целенаправленная подготовка к ним. Для достижения результата в шахматах без тренировок никуда. Ведь без особой подготовки шахматист не добьется высоких показателей на турнире.

Часто при большом контроле времени шахматисты теряют до 10 килограммов в весе из-за высоких нагрузок. Поэтому участник соревнований без хорошей физической подготовки не сможет выдержать тяжелый темп турнира.

Также шахматист должен обладать терпением и выдержкой, уметь выстраивать тактику и стратегию, иметь умственную ловкость, правильно оценивать свои и чужие ресурсы. Все напряжение, возникаю-

щее во время игры, человек переносит физически. Каждый, кто хоть раз принимал участие в соревнованиях, понимает, о чем идет речь.

Ко всему сказанному можно добавить, что шахматы уже признаны видом спорта в более чем ста странах мира, а также включены Международным олимпийским комитетом в Олимпийские игры.

Независимо от того, считаются шахматы спортом или нет, это всегда будет игра двух интеллектов, двух людей, готовых к самосовершенствованию, развитию своего потенциала, терпения, выдержки и решительности.

ПАМЯТЬ ШАХМАТИСТА

Игра требует от шахматистов анализа ситуации на доске, стратегического и тактического мышления, а также запоминания различных комбинаций и позиций. Все это способствует заметному улучшению работы мозга и памяти.

Поэтому если вы хотите достигнуть больших высот в развитии своей памяти, то шахматы – идеальный выбор.

Вот несколько приемов, которые можно опробовать вместе с детьми.

- «РАССТАНОВКА ФИГУР»**
- На шахматной доске расставлены три фигуры.
 - Ребенку дается 10 секунд, чтобы запомнить позицию.
 - Далее фигуры убирают.
 - Через 10 секунд ребенок должен воспроизвести позицию.
 - После успешного выполнения количество фигур увеличивается на одну.
 - Таким образом, увеличивая количество фигур при успешном выполнении, можно дойти до 32 фигур.

- «ЗАУЧИВАНИЕ 10 СЛОВ»**
- Методику предложил А.Р. Лурия.
- Ребенку зачитывают 10 слов медленно и четко.
 - Далее он должен их воспроизвести в любом порядке.
 - Для усложнения можно предложить ребенку воспроизвести первые буквы из 10 слов.

- «КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ»**
- На шахматной доске придумайте пункт А и пункт Б.
 - На пункт А поставьте любую фигуру.
 - Теперь фигура должна добраться до пункта Б.
 - усложняйте игру, добавляя на пути у фигуры препятствия.

- «ПАРТИЯ»**
- Разыграйте шахматную партию, записывая ходы.
 - После игры предложите ребенку воспроизвести партию.
 - При возникновении трудностей помогите вспомнить следующий ход с помощью записи.

- «УЧИТЕ ЯЗЫКИ»**
- Выучите основные шахматные названия.
 - Далее переведите все названия на иностранный язык и постарайтесь выучить.
 - Языки можно добавлять по мере заучивания.



Следуя этим приемам, ребенок сможет значительно улучшить свою память, что, несомненно, скажется на его успехах в повседневной жизни.

ФИЗРУК – ЗВУЧИТ ГОРДО



Учителя физкультуры школы «Вектор» ЮРИЯ СПИРИДОНОВА в подмосковных Мытищах знают многие. За годы работы он воспитал в своих учениках любовь к активному образу жизни, научил их проявлять чемпионское рвение в спорте и в учебе. Даже незнакомых ему ребят из пришкольного лагеря, где мы провели интервью, он быстро расположил к себе. Вот что значит, когда человек приходит в профессию по призванию.

– Юрий Михайлович, как вы решили стать учителем и почему именно физкультуры?

– У меня даже мысли не было, что я в другой сфере буду работать. Вся моя жизнь связана со спортом. Это детско-юношеская спортивная школа, профессиональный спорт – волейбол, факультет физической культуры в педагогическом институте и работа учителем.

Я вырос в Чувашской Республике в поселке Урмары, где проходили спортивные соревнования, причем всероссийского уровня. А среда, как известно, воспитывает. Родители четко следили за моим режимом дня, учебой, ограждали от плохих компаний.

В детско-юношеской спортивной школе я начал заниматься с 4-го класса по вечерам шесть дней

в неделю. Мне нравилось: большие спортивные залы, первоклассные тренеры. В старших классах я получил первый разряд по гандболу и первый разряд по волейболу. Самые «звездные» годы – с 1991 по 1993-й, тогда я активно участвовал в соревнованиях.

Через год поступил в Чувашский государственный педагогический институт имени И.Я. Яковлева. Затем была моя первая школа и работа молодым специалистом. Директор на собеседовании предложила мне старшие классы, с которыми не могли справиться четыре учителя физкультуры. На что я сказал: «Дайте мне три года – и на примере 8-го класса вы поймете, стоит ли меня оставлять». И я справился. Выстроил систему в той школе, вел волейбольную секцию, тренировал детей. Через три года меня назначили старшим преподавателем.

Потом переезд, новое место. И на сегодняшний день я десять лет работаю в АНОО ШКОЛА «ВЕКТОР».

– Какое место, на ваш взгляд, занимает физическое воспитание в системе образования? Зачем учиться лазать по канату и приседать на время?

– Базовое. Физкультура нужна каждому ребенку, и неспроста это обязательный предмет.

Физическое воспитание формирует здоровый образ жизни с детства. Лазанье по канату, приседания и другие упражнения, которые мы тренируем, развивают у ребят координацию движений, силу, выносливость, гибкость и ловкость, а также улучшают работу кровеносной и дыхательной систем.

Кроме того, занятия физкультурой способствуют развитию социальных навыков, таких как командный дух, умение сотрудничать с другими людьми, уважение к оппонентам и соперникам.

Да и в целом физическая подготовка является важной составляющей успеха в обучении, так как помогает улучшить память, внимание и концентрацию.

– Для своих учеников вы наставник, тренер или старший друг?

– Все роли, но смотря в какой ситуации. А вообще я считаю, что учитель должен быть еще психологом.

Каждого из учеников я знаю, ведь беру ребят из младших клас-

сов и веду до 11-го. Вижу, как ребенок растет, меняется, что его беспокоит, что ему нравится.

– С родительским сообществом налажена связь?

– Налажена, и очень хорошо. Школа у нас небольшая, не более 16 человек в классе. Стараюсь знакомиться с каждым родителем лично и наладить прямую связь, если она необходима.

В начале учебного года прошу классных руководителей отправить памятку в родительский чат о том, как будут проходить занятия по физкультуре, какие оценки и за что будут выставляться. Очень много нюансов: про спортивную форму, например, или что делать в случае болезни, какие справки нужны.

Важен индивидуальный подход и к детям, и к родителям. К примеру, мальчик обижает девочек, позволяет себе ненормативную лексику на переменах или даже уроках. Учителям удается его успокоить, перенаправить энергию в доброе русло, но спустя время опять продолжается такое поведение. Тогда я приглашаю папу, чтобы поговорить с ним



как мужчины. Я ведь тоже отец и понимаю, что ребенок может «нахвататься» из семьи, близкого окружения или в интернете. Беседа с родителями бывает очень полезной. Узнать, как в их семье разговаривают, а может, ребенок попал в неблагополучную компанию и там набрался режущих ухо слов. И вот уже в доверительной беседе мы находим первопричины и решаем, как действовать.

– **Поделитесь советом, как сделать урок физкультуры познавательным и интересным.**

– Необходимо разнообразить уроки. Чередовать игровые виды

спорта, силовые, задания на координацию движений.

Вот вам еще «изюминка». Когда я готовлюсь к урокам, то много пересматриваю сайтов, методической литературы, видеотренировок. Я ищу новые и интересные упражнения, разбираюсь, какие группы мышц задействованы, в чем польза, и главное, как это повторить самому и объяснить ученикам. Так пополняется моя методическая копилка.

И вот в конце урока я предлагаю ребятам попробовать новое упражнение. Причем не обязательно индивидуально, бывают задания в парах, с мячом и так

далее. «Ребята, кто сможет повторить?» Такой вызов мотивирует детей. Причем я уверен, что они этого упражнения не делали никогда. Пробуют, стараются, даже говорят: «Все, Юрий Михайлович, пока не сделаем, мы не уйдем!»

Потом на следующем уроке просят еще какое-нибудь интересное упражнение показать.

– **Тема нашего номера – «на спорте». Как вы считаете, можно ли воспитать у школьника любовь к спорту?**

– Конечно. Дома родители должны быть примером для ребенка. У меня в семье отец был

Дисциплина, воспитание, строгость и знания – вот четыре опоры для занятий физкультурой.



приверженцем спорта, утром мы слушали гимн по радио, а дальше у нас – зарядка.

Он возил меня на различные соревнования, давал возможность на больших стадионах смотреть на это все, впитывать. Помню, мы поехали в Казань на чемпионат по футболу. Среди болельщиков своя атмосфера, еще и город-миллионник. Сильно впечатлило меня, ребенка, я потом спрашивал: «Когда мы еще поедим?» И мы ездили: на хоккей, волейбол.

Учителя тоже в силах воспитать любовь к спорту. На уроках, вне класса, приводя жизненные примеры. Я ребятам рассказы-

ваю, какие у меня были друзья, кто чем занимался и кем стал. Показываю фотографии. Вот мне 50 лет, и я отлично себя чувствую.

В прошлом году к нам пришли в 8-й класс трое ребят. Проверяю их данные. Вот подтягивание. Мальчики новенькие пробуют – не получается. Спрашиваю, что они делали на физкультуре в другой школе, есть ли у них спорт в жизни. Говорят, что ничем не занимаются.

Вот я объясняю: ноябрь, декабрь, январь, март в основном занимаемся здесь, в тренажерном зале. В апреле-мае на улице – бег, волейбол на песке и другие активности. Так вот эти ребята не верили, что захотят заниматься спортом. Они привыкли лениться в другой школе... Ноябрь – тяжело, декабрь – тоже. В феврале на силовом тесте ребята пробуют снова подтягиваться. И получилось. По два раза смогли. Я их перед классом возвышаю: «Вот видите, ребята, какой темп». Так один из мальчиков уже в мае восемь раз подтягивался.

– Бывает, что у ребенка есть художественный или, например, музыкальный талант, а есть ли спортивный талант?

– Спортивный талант точно существует. Например, мы с другом детства Андреем вместе вошли в секцию по волейболу. На тестировании оценивали прыжки вверх, и, несмотря на то что Андрей был ниже ростом, он прыгнул выше меня. Тренер сразу понял, что у друга есть талант, и сказал: «У тебя дар!»

Это случилось, когда мы учились в 4-м классе, но я до сих пор помню этот момент.

– Среди ваших учеников наверняка есть те, кто благодарен вам за свои спортивные достижения, за воспитание характера и навык преодоления трудностей. Какая самая неожиданная благодарность?

– Одна из самых неожиданных благодарностей связана с прошлой школой. Я уже рассказывал,



что вел волейбольную секцию. У меня были три группы, с которыми мы ездили на соревнования районные, республиканские. Спустя какое-то время после моего увольнения из той школы и переезда – звонок от команды девочек. По громкой связи и наперебой они мне говорят: «Юрий Михайлович, мы победили в республиканских соревнованиях! Спасибо вам! Победу вам посвящаем!» Тогда девочки первый разряд получили по волейболу. И меня пригласили в Чебоксары на праздник и присуждение разрядов. Я уже не был их наставником, но они благодарили меня за годы тренировок. Было неожиданно и приятно.

– В школьной системе вы – физрук. Не обижаетесь на такое сокращение?

– Нет, для меня это как руководитель физкультуры. Я горжусь своей работой.

– Какими качествами должен обладать хороший учитель физкультуры?

– Хорошая физическая форма – это раз. Быть методически грамотным – это два. Без вредных привычек – три. Любовь к детям – четыре. Воспитанность, дисциплина и порядочность. Больше ничего не нужно. Тогда и уроки будут легко проходить, дети – счастливы и родители их довольны.

Дарья Арнаутова

Фото Натальи Львовой



ХРОНИКА ПОБЕД

Сложнейшие спортивные элементы, названные в честь отечественных атлетов, уникальные достижения и непревзойденные рекорды – в нашей хронике побед.



ЗАЩИТА АЛЕХИНА

В 1921 году шахматист **Александр АЛЕХИН** использовал необычный в то время вид дебюта (первого хода в партии). Играя за черных, он сделал первый ход, передвинув коня на f6. С тех пор прошла сотня лет, а «защита АЛЕХИНА» остается основополагающим элементом, который обязан знать каждый начинающий шахматист.



НЕ ПРОИГРАВШАЯ НИ РАЗУ

Советская фигуристка **Ирина РОДНИНА** попала в Книгу рекордов Гиннеса в 1972 году. За всю историю своей профессиональной карьеры она ни разу не проигрывала на соревнованиях, таким образом, на ее счету появились 33 золотые медали. Ирина является трехкратной олимпийской чемпионкой, десятикратной чемпионкой мира, одиннадцатикратной – Европы и шестикратной – СССР.

ПРИМА СОВЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Девять золотых олимпийских медалей по спортивной гимнастике – абсолютный рекорд среди женщин и мужчин принадлежит **Ларисе ЛАТЫНИНОЙ**. По итогам Олимпийских игр 1956, 1960 и 1964 годов она была признана абсолютной олимпийской чемпионкой. 18 олимпийских медалей – это рекорд среди всех спортсменов и спортсменок мира. Он был побит лишь в 2012 году.



КОСМИЧЕСКИЙ «ЗАБЕГ»

На расстоянии более чем 15 миллиардов километров от Солнца, на борту «Вояджера-1» и «Вояджера-2», находятся фотографии советского бегуна **Валерия БОРЗОВА**. Место на космических зондах он получил после двух побед на Олимпиаде-1972 в Мюнхене: ему не было равных на дистанциях 100 и 200 метров.



ЛЕГЕНДАРНЫЙ МЕТАТЕЛЬ МОЛОТА

Легенда советской легкой атлетики – **Юрий СЕДЫХ** – рекордсмен мира в метании молота, двукратный олимпийский чемпион. Его лучшее достижение 86,74 метра держится больше 35 лет – все это время никто не метал дальше.

БОРЕЦ – ГЕРОЙ РФ

Александр КАРЕЛИН на протяжении 13 лет не проигрывал ни одной схватки и в течение шести лет не отдавал соперникам ни одного балла. За это его имя внесено в Книгу рекордов Гиннеса. На счету Александра 888 побед в поединках и всего два поражения. А в 1997 году за выдающиеся заслуги в спорте ему было присвоено звание Героя Российской Федерации.





РЕКОРДНЫЙ ПРЫЖОК

Елена Исинбаева впервые в истории женских прыжков с шестом взяла высоту пять метров. Ее результат – 5,01 метра. Это произошло на турнире «Супер-гран-при» IAAF в Лондоне.

«THE КАБАЕВА»

Одна из наиболее известных гимнасток в мире – **Алина Кабаева**. Ее имя попало в Книгу рекордов Гиннеса в 1998 году, когда спортсменке было 15 лет: Алина получила титул абсолютной чемпионки Европы в художественной гимнастике среди взрослых. А «The Кабаева» – это неофициальное название оборота вокруг своей оси в шпагате на кончиках пальцев одной ноги. До Алины Кабаевой никто не включал это в свою программу.



ФИНТ ДАЦЮКА

Финты **Павла Дацюка** сравнивали с трюками легендарного фокусника Гарри Гудини, а спортсмены называют российского хоккеиста не иначе как волшебником. Чаще всего под финтом Дацюка понимается его фирменное исполнение буллита, когда вратарь после обманного движения форварда просто укатывается из ворот. Причем отвести шайбу от вратаря тыльной стороной клюшки в боевых условиях невероятно сложно!



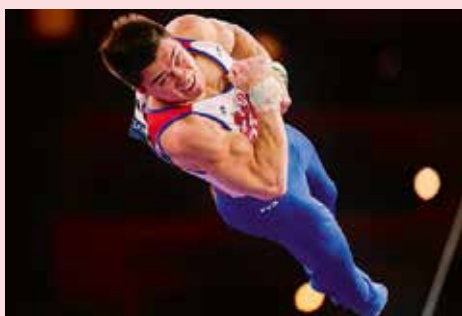
ВОСЕМЬ ПОДАЧ НА ВЫЛЕТ

В 2016 году в Рио-де-Жанейро профессиональная волейболистка **Екатерина Панкова (Косьяненко)** совершила восемь эйсов (подач на вылет) в одной игре – до этого удавалось выбить не больше семи. Причем это была первая Олимпиада спортсменки – и сразу рекорд!



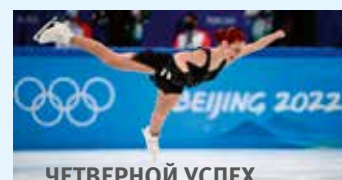
БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

В 2008 году на Олимпийских играх в Пекине впервые появилась дистанция 3000 метров с препятствиями – стихия **Гульнары Галкиной-Самитовой**. Она победила. Гульнара стала первой в мире олимпийской чемпионкой в этой дисциплине. Тогда ей удалось установить мировой рекорд, преодолев дистанцию за 8 минут 58,81 секунды, который был побит в 2016 году.



САЛЬТО НАГОРНОГО

Международная федерация гимнастики присвоила тройному сальто назад согнувшись название «сальто Нагорного» в честь российского чемпиона Олимпиады в Токио **Никиты Нагорного**.



ЧЕТВЕРНОЙ УСПЕХ

Фигуристка **Александра Трусова** удостоилась того, чтобы ее имя четырежды появилось в Книге рекордов Гиннеса. Сначала она стала первой спортсменкой, которая на соревнованиях в марте 2018 года исполнила четверной тулуп. В октябре Александра первая в мире выполнила четверной лутц. В 2019 году она получила рекордную сумму баллов за произвольную программу – 166,22. Ну а в конце 2019-го фигуристка установила свой четвертый рекорд – исполнила четверной флип. Три из этих достижений так и останутся закреплены за Трусовой навсегда.

ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА: МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА У ПОДНОЖИЯ АЮ-ДАГА



Путевка в международный детский центр для каждого ребенка – награда за достижения. Сюда приезжают ребята, проявившие себя в учебе, спорте, искусстве или общественной жизни. Сегодня в девяти лагерях «Артека», расположенных на 218 гектарах у горы Аю-Даг на берегу Черного моря, ежегодно отдыхают и учатся более 40 тысяч детей из России и других стран мира.

ЗДОРОВАТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И МЕЧТАТЬ!

Каждый артековец, и ветеран, и современный школьник, может без запинки произнести знаменитое приветствие: «Всем, всем – добрый день!» Здесь обязательно здороваются с каждым независимо от того, гость ты или сотрудник. В команде «Артека» на постоянной основе занято более 300 педагогических работников и 500 вожатых – все они занимаются с ребятами, которых только в летние смены приезжает до 3500 человек!

С 2016 года в детском центре реализуют технологию «Сетевой образовательный модуль», основанную на интеграции возможностей школы, дополнительного образования и детского лагеря. В него включены более 100 студий и профилей, есть лабораторный комплекс, где проводят опыты по физике, химии, биологии, изучают робототехнику, графиче-



ский дизайн и конструирование, авиа- и судомоделизм, создание 3D-моделей.

Для книголюбов открыты пять интерактивных библиотек, где хранятся свыше 40 тысяч книг. Если же ребенок не нашел нужного автора, то через электронную систему «Литрес-Артек» он получает доступ к более чем 100 тысячам произведений самых разных жанров.

Любители спорта могут посетить центральный стадион, который вмещает до семи тысяч человек и отвечает международным стандартам FIFA, в нем есть даже поля для занятий пляжным футболом. Кроме того, в огромном Дворце спорта расположены три площадки для игры в волейбол, баскетбол, залы для игры в настольный теннис. Есть площадки для занятий аэробикой, дзюдо, вольной борьбой. А еще шахматный класс, пневматический тир и даже плавательный бассейн с морской водой.

Время ребята проводят не только за школьной партой, в спортивных секциях или читальных залах, но и в музеях, парках, на берегу моря, отправляются на экскурсии по Крыму. Дети посещают город-герой Севастополь, знакомятся с культурно-историческими объектами полуострова, поднимаются на вершину горы Аю-Даг, что в переводе означает «Медведь-гора», которая почти век бережно охраняет их покой.

«Возможность попробовать себя в различных направлениях помогает ребенку понять, что ему нравится, и даже выбрать то, чем бы он хотел заниматься в будущем, – считает директор ФГБОУ «МДЦ «Артек» Константин Федоренко. – А главное, дети обретают здесь уверенность в себе, в своих силах, что помогает им достигать поставленных целей как в образовании, так и в дальнейшей карьере».

ЗНАНИЯ ЦЕНОЮ В ЖИЗНЬ

Здоровье детей – главная ценность в «Артеке». С первого дня основания центра в нем организовано обучение детей навыкам оказания первой помощи. Эту традицию бережет и поддерживает профильный отряд «Юные защитники здоровья», чей девиз звучит точно: «Знания ценою в жизнь!»

Одним из востребованных направлений в «Артеке» среди детей является профиль МЧС России. Сотрудники чрезвычайного ведомства не первый год знакомят артековцев с основами безопасности жизнедеятельности и азами спасательного дела. На специальном манекене подростков учат проводить непрямой массаж сердца, накладывать шины, с помощью жгута останавливать кровотечение, помогать человеку, потерявшему сознание.

«Самым интересным не только для меня, но и для ребят из отряда был мастер-класс по подаче воды из пожарного ствола. Мы доставали струей до самых макушек кипарисов. Пожарные помогли нам придерживать ствол, так как управлять им оказалось не так-то просто. А еще я впервые потушила настоящее пламя с помощью огнетушителя. На уроках в школе нам рассказывали, как это делать. У меня была возможность по-настоящему испробовать его в деле и потушить горящий противень», – делится впечатлениями Ксения Кутузова из профильного лагеря «Речной».

На регулярной основе в детском центре проходят совместные учения спасателей с сотрудниками «Артека», которые включают мастер-классы по действиям в случае чрезвычайных ситуаций для детей и вожатых. При устройстве на работу вожатые, воспитатели и педагоги проходят инструктаж по профилактике детского травматизма на примерах и обобщенном опыте детских оздоровительных лагерей.

Посещают «Артек» и участники проекта «Команда «Звездный десант». Известные спортсмены собственным примером популяризируют спорт и здоровый образ жизни, проводят мастер-классы – все, что помогает в развитии здорового тела и духа.

В июле и августе артековцы смогут заняться плаванием с тренерами Федерации синхронного плавания Республики Крым и Всероссийской федерации плавания. Развивать свои навыки в бадминтоне ребята будут с профессионалами Национальной федерации бадминтона России, а игре в теннис их обучат представители Федерации тенниса России. Запланированы программы «Траверс в «Артеке» от Федерального центра дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей, «Футбол для девочек» от ООО «Женский футбольный клуб «ЦСКА».

В августе состоится инклюзивный проект для ребят с ограниченными возможностями здоровья – Всероссийский детский фестиваль «Лучик света» по танцам на колясках. Юные танцоры-колясочники со всей России вместе с именитыми спортсменами подарят артековцам яркое, вдохновляющее шоу.

Недаром детский центр является площадкой для проведения заключительного этапа Всероссийского фестиваля ГТО среди школьников, гимназистов и лицейстов. В прошлом году 572 призера региональных этапов среди обладателей золотых знаков отличия комплекса «Готов к труду и обороне» из 73 регионов страны выясняли, кто быстрее, выше и сильнее. Этим летом ждут новых победителей!

«Совместно с движением «Сделаем вместе» мы проводим Всероссийскую акцию «Здоровое питание – активное долголетие», – рассказывает директор «Артека». – Ребята узнают о том, почему важно придерживаться здорового питания, о полезных и вредных продуктах. Они учатся составлять наиболее здоровое меню из предложенного набора продуктов и блюд. У нас дети едят исключительно правильную и полезную пищу, которую

готовят профессиональные повара. Они учитывают все, вплоть до климатических особенностей южного берега Крыма».

Поскольку школьники в Стране детства всегда активны, им требуется больше питательных веществ, а потому рекомендуемые нормы в «Артеке» превышены на 20–25% за счет свежих овощей и фруктов в рационе. При этом строго соблюдается соотношение белков, жиров и углеводов.

ЧЕТЫРЕХПороГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Безопасность детей – приоритет для руководства центра. Особое внимание ей уделяется в дни заезда юных участников артековских смен. Для этого действует четырехпороговый входной медицинский контроль за состоянием здоровья каждого ребенка: в местах прибытия, в медицинском пункте базы-гостиницы «Артека» в Симферополе, по прибытии в детский лагерь и в медпунктах лагерей после распределения в отряды.

Территория «Артека» находится под охраной войск Росгвардии, подразделения ОВО по городскому округу Ялта, также на регулярной основе детские лагеря патрулируются штатными сотрудниками контрольно-пропускного отдела центра. Безопасность на море обеспечена катерами ГИМС МЧС России и пограничными войсками.

«Несомненно, охрана здоровья, безопасные условия пребывания детей – важнейшая задача не только специальных ведомств, но и воспитателей, и вожатых, и всех наших сотрудников, – уверен Константин Федоренко. – Перед каждой сменой все на практике повторяют навыки работы с детьми в непредвиденной ситуации».



Константин Федоренко





В начале каждой смены в отрядах проводят инструктаж по правилам поведения и мерам безопасности. На общелагерных сборах сотрудники службы охраны труда совместно с полицейскими ведут лекции о правилах поведения, мерах безопасности и ответственности за нарушение правил. Для предотвращения травм используются индивидуальные и отрядные профилактические беседы с разъяснением правовых норм и правил поведения, что способствует формированию у ребенка чувства ответственности за свои действия.

ЦЕНТР ДЕТСКОЙ ДИПЛОМАТИИ

Почти вековая история международной деятельности «Артека» позволяет ему гордо носить звание центра детской дипломатии.

«В 2022 году мы приняли почти 1500 детей из 35 государств, – отмечает директор центра. – В пятую смену 2023 года артековцами стали школьники из 31 страны. В рамках международного сотрудничества в период следующих смен готовимся встретить более 1000 детей-иностранцев примерно из 50 зарубежных государств. За четыре летние смены мы планируем принять на обучение 13 184 ребенка из всех регионов России, в том числе ребят из Донецкой и Луганской народных республик, Херсонской и Запорожской областей. В целом за 2023 год количество детей из новых субъектов РФ, отдохнувших в «Артеке», превысит цифры прошлого года более чем в два раза».

Здесь немало профильных отрядов, в основу занятий которых вместе с профессиональной ориентацией заложено и патриотическое воспитание. Одним из самых востребованных является обучение

ПУТЕВКА В «АРТЕК»

Почти 98 лет «Артек» живет насыщенной и яркой жизнью, стать частичкой которой мечтает каждый ребенок. В советские годы он был самым знаменитым пионерским лагерем не только страны, но и мира. И сегодня «Артек» остается крупнейшим детским образовательным центром планеты. С 2016 года – член Международной ассоциации детских лагерей.

В центре девять лагерей: «Морской», «Кипарисный», «Лазурный», «Лесной», «Полевой», «Речной», «Озерный», «Хрустальный», «Янтарный».

В 2023 году свою деятельность начал детский центр «Корсунь» – филиал «Артека», место развития и творчества. Он расположен в историческом месте Севастополя и вмещает 296 человек. Пребывание в «Корсунь» позволяет организовывать двухдневные поездки артековцев в Севастополь. Это дает возможность посещать большее количество музеев, глубоко знакомиться с историей города-героя.

За почти вековую историю «Артек» посетили примерно два миллиона ребят со всех континентов Земли.

на флотилии «Артека», где, кроме морского дела, флажного семафора и такелажа, ребят знакомят с историей российского флота, его вековыми традициями и подвигами славных героев.

А в «Кипарисном» создан первый профильный пограничный отряд, девизом которого становится номер пограничного знака «555»: учиться на 5, трудиться на 5, родную границу на 5 защищать!

В этих и других отрядах артековцы приобретают новые коммуникативные навыки, проявляют свои лучшие качества и способности, знакомятся с культурными традициями сверстников из других стран. Все они целеустремленные, с активной жизненной позицией, несмотря на юный возраст, имеют достижения в различных сферах. А главное, их объединяет дружба. Чтобы она никогда не прерывалась, каждый забирает с собой уголек из прощального костра как память о друзьях, которых однажды и навсегда приобрел в Стране детства у Медведь-горы.

Фото предоставлены
пресс-службой МДЦ «Артек»



НЕ ЗНАЯ БРОДА...

Лето на пляже – это прекрасно! Дети обожают строить песчаные замки, купаться, загорать и играть с друзьями у воды. А чтобы такой отдых оставил только приятные впечатления, мы подготовили рекомендации спасателей.

#безопасный_пляж #правила #на_воде #родителям #детям

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

- Лучше всего пойти на оборудованный пляж, где безопасность на воде обеспечивают спасатели, есть медицинский пункт, зона для купания обозначена буйами
- Лучшее время для купания – утренние и вечерние часы, когда солнце греет, но не жжет. Температура воздуха – в пределах от 20 до 23 градусов по Цельсию, а воды от 17 до 19 градусов по Цельсию

НА БЕРЕГУ

- В идеале, собираясь к водоему, возьмите с собой специальный пляжный зонт или навес
- Не берите на пляж скоропортящиеся продукты. Для перекуса подойдет твердый сыр, яблоки, свежие огурцы, орехи, отварная кукуруза
- Обязательно возьмите воду – обычную, а не сладкую газировку
- Договоритесь с малышами о правилах поведения. Расскажите, что нельзя в шутку кричать «Тону!» и играть в «несчастные случаи», топить друг друга даже «понарошку»

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

- Загорать лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов: в период наименьшей активности ультрафиолетовых лучей
- Загорая, меняйте положение тела и никогда не спите, иначе можете проснуться с ожогом
- Принимая солнечные ванны, обязательно наденьте на голову легкое кепи, матерчатую, соломенную панаму
- Не забудьте и солнцезащитные очки – они предохранят слизистую оболочку глаза от воспаления



Юрий Карпов,
начальник отдела безопасности людей на водных объектах
Главного управления МЧС России
по Новосибирской области

«Купание разрешено только на официальных оборудованных пляжах. Там специалисты проверили дно на отсутствие опасных предметов, а также в этом месте нет сильного течения. Как правило, на пляжах выставлены спасательные посты. Под контролем спасателей находится безопасность отдыхающих. Однако взрослым не стоит отпускать детей одних к водоему, а также оставлять их у воды во время совместного отдыха. Не отвлекайтесь – подчас минутная потеря бдительности может обернуться трагедией. Берегите своих детей! А также не забывайте следить за общей ситуацией на воде. Ваша помощь может понадобиться и другим».

НА ВОЛНЕ

- Плавая в волнах, успевайте делать вдох, когда находитесь между гребнями волн
- Плавая против волн, спокойно поднимайтесь на волну и скатывайтесь по ней
- Если идет волна с высоким гребнем, поднырните под нее и выплывайте

БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ

- Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил
- Лучше искупаться несколько раз по 10–15 минут, а в перерывах активно подвигаться, поиграть в волейбол, бадминтон
- Почувствовали усталость? Не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног
- При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, слабость) немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений
- Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Не нарушая дыхания, плывите вниз по течению к берегу
- Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Поднимите ноги и попытайтесь осторожно освободиться от растений при помощи рук
- Если свело ногу, ущипните икроножную мышцу. Если это не помогло, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее



ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Купаться в местах, отмеченных предупредительными щитами
- Заплывать за пределы ограждений мест купаний
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам
- Взбираться на технические предупредительные знаки
- Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств, а также с причалов, набережных мостов
- Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, матрацами и другими плавающими предметами
- Купаться в темное время суток

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Спортивное мероприятие, которое проводится вне школы, – это всегда яркое и запоминающееся событие, дающее детям и подросткам возможность почувствовать свою значимость внутри команды, развить способности к достижению совместных целей, лидерству, взаимовыручке, к возложению на себя ответственности. Но как осуществить такое мероприятие, как сделать его интересным, полезным и безопасным для участников?



ПЕРВЫЙ ЭТАП – ПОДГОТОВКА

Спортивное мероприятие может служить для сплочения детского коллектива, повышения интереса к спорту, получения навыка выхода из спорных ситуаций, выработки определенных двигательных навыков, для развития фантазии, улучшения климата в классе, выплеска излишней энергии и другого. **Не продумав четко основную цель мероприятия, осуществлять его не имеет смысла.**

Только после того, как становится ясна цель, нужно задуматься о месте проведения и о том, как лучше осуществить мероприятие с технической точки зрения, кто из взрослых людей сможет сопроводить детей, кто войдет в оргкомитет, как обеспечить медицинскую помощь на месте, где взять оборудование.

Необходимо **заранее выбрать вид соревнования**. Это могут быть командные соревнования и игры (между классами, школами), личные первенства, семейные соревнования, различные конкурсы. Спортивные конкурсы можно совместить с творческими, включающими сочинение стихов, рисование плакатов или даже исполнение шуточных номеров и танцев. В ряде случаев к мероприятию можно подготовить тематическую выставку или концерт.

Очень **многое зависит от размеров бюджета**: возможность аренды помещения, приглашения аниматоров, покупка призов и памятных подарков участникам и при необходимости приобретение спортивного инвентаря и питания. Но даже если нет больших средств на проведение соревнований, можно подойти творчески и обойтись теми, которые есть в распоряжении организаторов. Например, дети могут сами нарисовать плакаты, изготовить из картона медали, условно обозначить лентами «полосу препятствий», напечатать на принтерах красивые грамоты, провести все в ближайшем парке, не арендуя помещения.

Важно, чтобы **призы были примерно одинаковыми и отвечали теме соревнований**. Например, на соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве призов будут уместны компасы, туристические кружки или ложки, на соревнованиях по велоспорту – бутылки для воды, которые крепятся на велосипед. Практика показывает, что такие тематические призы очень ценятся детьми и впоследствии используются много лет.

В процессе подготовки и проведения спортивных мероприятий нужно акцентировать внимание участников на важности **соблюдения правил безопасности, научить детей оценивать риски и при-**

нимать рациональные решения, способствующие сохранению здоровья и предотвращению травматических ситуаций.

Желательно заранее провести общее собрание, на которое придут и дети, и родители, и донести до всех важность события. Идеально, если на собрании каждый получит специальную памятку, в которой будет информация о дате и месте соревнований, о том, как дети должны быть одеты, что им нужно иметь с собой, какие правила безопасности они должны соблюдать, сколько времени займут соревнования. Также можно распространить нужную информацию через мессенджеры и чаты.

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Иногда соревнования приходится планировать за несколько месяцев до назначенной даты. **Особенно важно заранее выбрать дату в тех случаях, когда нужен транспорт и требуется получение множества согласований в различных инстанциях** (в частности, нужно запланировать сопровождение ДПС). Но в большинстве случаев для подготовки соревнований хватает недели-двух.

Мероприятия можно провести в парке, лесу, на берегу реки, в арендованном помещении. Например, на стадионе, скалодроме, футбольном поле, в музее, спортивном центре, картинг-центре, аквапарке, на площадке для лазертага. Если соревнования являются частью туристического похода, то дети смогут не только помериться силами и ловкостью, но и получить навыки спортивного туризма и полюбоваться красивыми пейзажами.

Если на месте предполагается питание, то необходимо тщательно собрать отзывы о той компании, которая будет его обеспечивать. Недопустимо, чтобы в качестве еды на соревнованиях использовался вредный для детей фастфуд, чтобы ребята употребляли энергетики.

Организаторы заранее выезжают на территорию, осматривают ее и принимают решение о том, годится ли она для проведения спортивного мероприятия. Иногда на месте выясняются самые неожиданные факторы. Например, территория загрязнена, в траве обитает множество клещей, недостаточно свободного места. Лучше выяснить все заранее.

СЦЕНАРИЙ И ИНВЕНТАРЬ

Можно, конечно, найти готовый сценарий мероприятия, но гораздо интереснее написать его самим, руководствуясь определенными целями и задачами и четко понимая, на кого он будет рассчитан.

Важно **учесть возраст детей, их физическую**

Важно объяснить детям, что победители должны учиться скромности, а проигравшие – уметь достойно проигрывать, не ломаться духовно и делать выводы из своих ошибок.



подготовку и интересы. Например, если прямо сейчас дети увлеклись каким-либо фильмом или компьютерной игрой, можно включить в соревнования связанную с ними атрибутику. **Праздник можно сделать тематическим,** например приурочив его ко Дню Победы или Дню пожарной охраны, посвятить его определенной профессии. От этого зависит и формат. Популярны такие форматы, как «Веселые старты», «Зарница», «полоса препятствий», «спортивное ориентирование», «спортивная игра», «спортивный квест» и другие.

Если провести **чемпионат по традиционным русским играм,** таким как городки, лапта, чиж, коняшки, вышибалы, это поможет участникам развить физическую выносливость и координацию, а также познакомит их с народными играми, которые являются частью исторического наследия России.

Детей может заинтересовать и **мастер-класс по самообороне, особенно если пригласить на него квалифицированных инструкторов и тренеров,** которые покажут некоторые приемы и расскажут об этических и юридических аспектах самообороны, смогут сформировать правильное отношение к использованию физической силы.

Уместно **пригласить на соревнования в качестве почетных гостей известных людей:** членов городской или сельской администрации, артистов, спортсменов – и попросить их подготовить короткое выступление, в котором рассказать о том, как важен в жизни спорт. Они также могут по окончании соревнований вручить детям призы.

Одновременно с созданием сценария нужно **составить список необходимого инвентаря.** Это могут быть мячи, обручи, гантели, эстафетные палочки, скакалки, свистки, плакаты, ведра с водой, кубки, медали, грамоты. Большую роль на спортивных соревнованиях играет **подбор музыки** – она повышает настроение, помогает преодолеть себя и справиться с неизбежным стрессом. Придется заранее продумать, в какие моменты и откуда будет звучать музыка, кто будет включать ее и выключать.

В оргкомитете соревнований, даже самых маленьких, должно быть достаточное количество людей, иначе будет невозможно проследить за безопасностью участников. Если в школьном коллективе людей для этой цели недостаточно, можно обратиться за помощью к родителям.

ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Как бы тщательно ни готовилось мероприятие, иногда что-то идет не по плану. Ломается техника, портится погода, возникают конфликты между участниками. Для этого нужно **заранее продумать, какие проблемы могут возникнуть на мероприятии,**

БЕЗОПАСНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЯ

Очень важно проследить за осуществлением всех мер безопасности. При создании сценария необходимо учесть общий уровень подготовки детей, а также особенности здоровья некоторых участников: наличие прививок, в том числе от энцефалита, аллергии, группу здоровья, особенности развития.

В организации детских соревнований нет мелочей, и нужно заранее быть уверенным, что все дети, отобранные для участия, смогут безопасно насладиться этапами праздника.

Для соревнования любого уровня родители детей должны заранее получить справки о возможности допуска ребенка к занятиям спортом, для этого также проводятся коллективные медосмотры в медицинских учреждениях.

Если ребенок, состояние здоровья которого не позволяет ему принять участие в соревнованиях, во что бы то ни стало хочет на них присутствовать, можно назначить его судьей, фотографом, комментатором или помощником жюри.

В случае если детей с неподходящей для соревнований группой здоровья в классе много, стоит подумать об организации соревнований по низкодинамическим видам спорта (крикет, керлинг, бильярд). Но при любых обстоятельствах на месте соревнований должны дежурить медицинские работники.

каким образом нужно будет с ними справляться и кто из оргкомитета за что отвечает. Например, решить, кто из педагогов будет сопровождать внезапно заболевшего или получившего травму ребенка.

В случае дождя или ветра можно пропустить один или несколько этапов конкурса под открытым небом и заменить их на спортивную викторину, которая проводится в помещении.

Альтернативные сценарии пишутся заранее, и все необходимое для их проведения нужно иметь с собой. Задача педагога – успокоить детей в случае возникновения нештатных ситуаций, справиться с проблемами и сделать так, чтобы спортивное мероприятие запомнилось как веселый праздник, а не тяжелое испытание.

ФОТО НА ПАМЯТЬ

Спортивные **соревнования учат многому.** Кто-то научится перебарывать себя в сложной ситуации и выигрывать, кто-то достойно воспринимать проигрыш. Важно объяснить детям, что победители должны учиться скромности, а проигравшие – уметь достойно проигрывать, не ломаться духовно и делать выводы из своих ошибок. Проигравшим полезно просматривать видеозаписи соревнований, анализировать их и вносить коррективы в тренировки.

Для того чтобы спортивное мероприятие осталось в памяти каждого участника, обязательно нуж-

но сделать **коллективное фото**, на котором дети будут держать в руках спортивный инвентарь, растянутые лозунги, призы. Коллективное фото важно разослать всем участникам, и, кроме того, вручить им бумажные распечатки. Можно также подготовить тематический фотоальбом или короткий видеофильм, вручить всем участникам грамоты и небольшие памятные подарки.

Спортивные мероприятия вне школы помогают детям стать здоровыми, самостоятельными и уверенными в себе личностями. Участие в играх и соревнованиях способствует развитию коммуникативных навыков и умений эффективно работать в коллективе, что является важной составляющей успешной адаптации в обществе.

Пусть спорт станет неотъемлемой частью образования, а спортивные мероприятия запомнятся как яркие и вдохновляющие события и будут сопровождать каждого человека на протяжении всей его жизни.

Александр Боровский, учитель
МОО «Запрудненская гимназия»
Талдомского ГО Московской области,
Мурад Умаров, кандидат наук,
доцент МГТУ имени Баумана, мастер спорта РФ,
Денис Попов, педагог
дополнительного образования
ГБОУ города Москвы «Школы № 2026»
Фото из открытых источников



ДЕТИ-СПАСИТЕЛИ С ГОРЯЧИМ СЕРДЦЕМ

Оргкомитет Всероссийской общественно-государственной инициативы с международным участием «Горячее сердце» в десятый раз чествует и выражает признательность детям и молодежи, проявившим неравнодушие и активную гражданскую позицию, бескорыстно пришедшим на помощь людям или преодолевшим трудные жизненные ситуации. Награждение лауреатов инициативы проводится в Москве, а также на региональных церемониях. В столице отважных ребят из нашей страны, а также Белоруссии и Таджикистана чествовали Герои России в Зале Славы Музея Победы.





ВОСПИТАННЫЕ НА ЛУЧШИХ ПРИМЕРАХ

Целый год организаторам инициативы «Горячее сердце» присылали из разных регионов России и дружественных стран примеры героических и отважных поступков, равнодушие к людям, нуждающимся в помощи и поддержке, мужественного преодоления трудных ситуаций, способности и готовности бескорыстно прийти на помощь. Из 1080 представлений отобрали 184 – это ребята, достойные

высокой награды. В столицу со всех концов страны и из ближнего зарубежья приехали 26 лауреатов.

От такого количества телевизионных камер и фотовспышек может закружиться голова даже у суперзвезды. А тут у мальчишек и девчонок, их родителей, словно у знаменитостей, целый день берут интервью, расспрашивая о подробностях их жизни. Самым юным лауреатом исполнилось всего восемь лет. Например, **8-летний Егор Шикшнюс** из Калининграда спас мальчика на детской площадке, когда тот запутался в веревках. На награждении он даже не нашел слов, чтобы объяснить свой поступок, настолько естественным он ему до сих пор кажется.

Торжественная церемония награждения традиционно началась с приветственных слов организаторов праздника.

«Здесь, в Зале Славы Музея Победы, нас окружают имена Героев России, своим подвигом прославивших величие истории нашей страны. Сегодня как никогда важно предотвратить фальсификацию истории, защитить историческую правду и не допустить преуменьшения значения вклада нашего народа в сохранение мира. В этом на помощь бескорыстно приходят и наши лауреаты, каждый из которых воспитан на лучших примерах самоотверженности и отваги защитников Отечества», – отметила президент Фонда социально-культурных инициатив, председатель оргкомитета инициативы «Горячее сердце» Светлана Медведева.





Егор Шикшнюс



Ефим Кишеев

«Хочу выразить огромную благодарность родителям, учителям и наставникам, воспитавшим таких замечательных ребят», – добавила она.

Приветствие от Президента России на церемонии зачитал его полномочный представитель в Центральном федеральном округе Игорь Щеголев.

«На протяжении десяти лет инициатива «Горячее сердце» выполняет важную благородную миссию – поддерживает мужественных, чутких, неравнодушных ребят, которые стойко преодолевают сложные жизненные ситуации, оказывают бескорыстную помощь всем, кто нуждается в заботе и внимании», – подчеркнул Владимир Путин.

В этом году поздравил гостей с десятилетием инициативы и наградил юных героев заместитель главы МЧС России Алексей Серко, который отметил, что их «социально значимая жизненная позиция, занятая в столь нежном возрасте, заслуживает огромного уважения».

ДЛЯ ПОДВИГА НЕТ ВОЗРАСТА!

Действительно, если почитать истории поступков совсем юных людей, то со словами организато-

ров и гостей церемонии нельзя не согласиться. Так, **12-летний Ефим Кишеев** из города Прокопьевска Кемеровской области вытащил своего знакомого Ваню, когда тот упал в открытый люк канализационного колодца. «Поднимаюсь, смотрю, а он провалился по шею, и колодцем ему придавило горло, – вспоминает юный герой. – Я быстро побежал, открыл колодец и достал его. А когда дождался его мамы, она назвала меня маленьким ангелочком».

Пока он это рассказывал, уже его мама, Виктория Сергеевна, вытирала слезы. «Я его сначала отругала, ведь он должен был пойти на занятия по боксу, а тренер его потерял и стал звонить мне, – делится она воспоминаниями о том памятном дне. – Но когда Ефим мне рассказал всю историю, обняла его и долго-долго не отпускала». Вопросу «Как вы смогли воспитать такого парня?» она искренне удивилась, а затем стесняясь ответила, что он с рождения добрый, всегда готов помочь в уборке дома, посмотреть за сестренкой. И тренер очень доволен его результатами в спорте: Ефим не раз занимал первые места в региональных соревнованиях и уже имеет второй юношеский разряд по боксу. Он соби-



В Почетную книгу «Горячее сердце» в этом году вошли 140 историй, большинство из которых – это поступки ребят, спасших жизнь людей в экстремальных ситуациях. В минуты опасности они не растерялись и нашли в себе мужество прийти на помощь.

рается связать свою жизнь со спасением людей во взрослом возрасте.

14-летняя София Дорощеева из города Лихославля Тверской области спасла родню от пожара в декабре прошлого года. Увидев зарево и поняв, что выход из дома заблокирован, девушка без лишней паники разбудила свою бабушку, после чего они вместе выбрались из горящего помещения через окно. Затем юная героиня со всех ног побежала босиком по холодному снегу, чтобы разбудить родственников и соседей, которые находились за стеной. На груди у нее красуется знак «Юнармейская доблесть» I степени за спасение при чрезвычайных ситуациях, который ей вручили за смелость.

В этот вечер юных героев чествовали деятели науки и культуры, депутаты и сенаторы, Герои России, а также лауреаты инициативы «Горячее сердце» прошлых лет. Кроме награждения, их ждали достопримечательности Москвы: музеи, исторические места, развлекательные парки и аттракционы, а также отдых в лучших детских лагерях на Черном море.

Иван Якубов

Фото предоставлены пресс-службой
Фонда социально-культурных инициатив



София Дорощеева



ЮНЫЕ ГЕРОИ

Диплом за мужество, стойкость и героизм, проявленный при оказании помощи пострадавшим, а также нагрудный знак «Горячее сердце» получили 12 детей и молодых людей. Далее расскажем о некоторых из них.

9-летний Степан Маслеников из Красноярского края вступился за женщину, после чего агрессивный незнакомец нанес ему удары по лицу. Подозреваемый был задержан и понес наказание.

20-летняя Дарья Кретова из Ставропольского края помогла заблудившемуся в центре города

ребенку, страдающему аутизмом, найти родителей.

19-летняя Алена Кернус из Астраханской области достала из полыньи упавшую в холодную воду девочку и ее собачку.

14-летняя Маргарита Неминущая из Тверской области вытащила провалившуюся под лед женщину и оказала ей первую помощь до приезда спасателей.

12-летний Алексей Соловей из города Свислочь Республики Беларусь спас тонущего ребенка, хотя сам не умел плавать.

17-летний Матвей Вежнин из Республики Башкортостан обезвредил грабителя, который похитил у инвалида телефон. Матвей догнал вора, повалил его, скрутил и притащил на место преступления, где заставил грабителя вернуть телефон хозяину. В это время подоспели полицейские – их вызвали очевидцы происшествия.

20-летний Илья Коптелкин из Пензенской области спас из дома, охваченного огнем, четырех несовершеннолетних детей и их мать.

«УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЛЕС»

Коллектив редакции «МЧС Медиа» принял участие в празднике на природе и совместно с подопечными фонда «Я есть!» посадил молодые деревья.

#ЯЕсть #Удивительный_лес #благотворительность
#дети #talants #соединяем_людей



Акция «Удивительный лес» уже десять лет успешно проводится по всей России.

Более 3,5 тысячи двухлетних саженцев сосны на площади 1,5 гектара удалось посадить в рамках праздника «Удивительный лес», который организовал благотворительный фонд «Я есть!». Его учредители Ксения Алферова и Егор Бероев поддерживают детей и взрослых с ментальными особенностями развития и уже десять лет организуют им праздник на природе. В этот раз посадки прошли в Истринском районе Московской области совместно с региональным комитетом лесного хозяйства.

История фонда началась в 2012 году, когда возникла идея поддержать семьи, где растут дети с особенностями развития: синдромом Дауна, аутизмом, детским церебральным параличом и другими. Тогда его основатели поставили перед собой задачу попытаться показать, что эти люди не больные, как их «принято» называть в обществе. Они – удивительные!

Уже через год возникла идея проводить встречи под открытым небом, высаживая на лесных участках, пострадавших от пожаров или вредителей, новые деревья. Это стало возможным во многом благодаря инициативе Юлии Васютинской, которая сегодня возглавляет ФГБУ «МЧС Медиа». Так родилась акция «Удивительный лес», которую фонд «Я есть!»

проводит уже десять лет, посадив в Московской, Ивановской, Ростовской, Владимирской и Костромской областях несколько десятков тысяч саженцев хвойных и лиственных пород. В честь юбилея ее вдохновителю вручили на празднике благодарственную грамоту.

«Приятно, что из маленького дела вырастает большой проект, – отметила Юлия Васютинская при награждении. – Всегда надо оставаться человеком, какое бы место в жизни ты ни занимал, и отдавать свою «десятину» на благие дела. Я рада, что праздник живет, лес растет и сажают его наши дети!»

Фонд патронирует более 800 подопечных семей, с которыми волонтеры регулярно проводят встречи, мастер-классы, собирают средства для их поддержки, а также помогают раскрытию талантов у детей.

«До сих пор одни представители общества избегали других – таких же, как они, но выглядящих иначе, – считает Ксения Алферова. – Фонд работает над тем, чтобы стало очевидно: различий между нами меньше. Мы помогаем понять: любой человек имеет право жить счастливо, заниматься любимым делом, чувствовать себя нужным.»



И тогда каждый сможет сказать: «Посмотрите на меня. Я тут, рядом с вами. Я есть!»

На празднике у ребят была возможность проявить свои таланты: один исполнял на сцене песни, другой мастерил своими руками брелоки из фетра, третий лепил из пластилина сказочных персонажей. А Мария Синицына рассказала, что в свои 22 года забивает шайбы в хоккее, ходит в школу моделей и гастролирует по стране с танцевальным ансамблем. Вместе с ней сажал деревья заслуженный мастер спорта СССР Вячеслав Фетисов, который не первый раз участвует в подобных мероприятиях.

Надо признать, что мечом Колесова – специальным инструментом для посадки саженцев – легендарный хоккеист на пару с Машей владел не хуже, чем клюшкой на льду. Ведь сначала нужно создать посадочное место, воткнув на достаточную глубину меч, затем вложить в лунку саженец, не повредив хрупкие корни, и в конце аккуратно их прикопать. *«Это солнечные дети, которые заставляют нас улыбаться, заставляют нас думать о будущем и задумываться о смысле жизни»,* – признает звезда российского спорта.

Фонд «Я есть!» не первый год содействует социализации подопечных Гурьевского дома-интерната, где ребята занимаются в том числе специальным хоккеем. Есть задумка узаконить такой вид спорта для детей с особенностями и даже создать лигу. Вячеслав Фетисов как депутат Государственной Думы РФ публично обещал оказать содействие в этой инициативе.

Хрупкие саженцы, высаженные на новом кусочке «Удивительного леса», выглядят сейчас беззащитными перед холодным ветром или сильным дождем, но за год многие из них смогут окрепнуть и вырасти



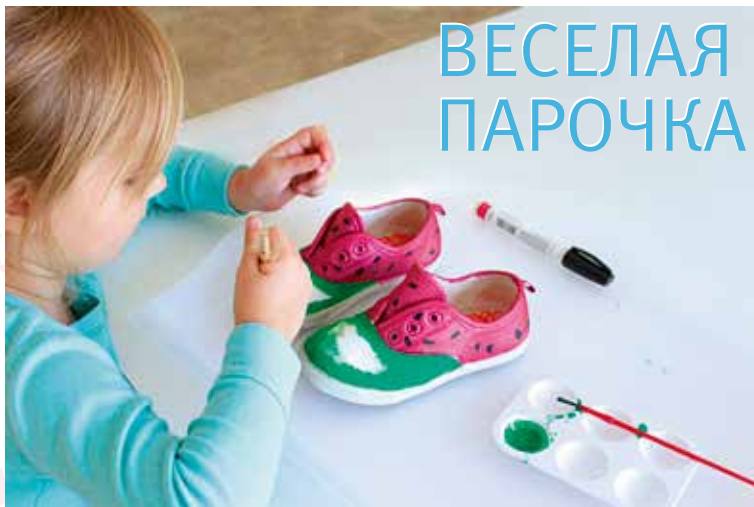
до полуметра. Если за ними регулярно ухаживать, то уже через десять лет на этом месте поднимется рукотворный сосновый бор. Так и каждый ребенок станет полноценной личностью, если только не упускать его развитие, уверены в фонде.

«Основная наша миссия – соединять людей, – не перестает объяснять Ксения Алферова. – У ребят с особенностями невероятно большое сердце и душа! Сейчас непростое время для нашей страны, и хорошо, что мы поняли: главное – держаться за руки, потому что, когда мы вместе, мы действительно большая сила!»

Иван Якубов

Фото предоставлены пресс-службой фонда «Я есть!»

Если для занятий спортом родители вам купили белые или, к примеру, черные кеды – не грустите. Сделать обувь ярче, веселее и индивидуальнее можно с помощью самой простой росписи.



#роспись_по_ткани #будь_ярким #детям

Для росписи вам понадобятся:

- пара подходящих кед или кроссовок. Лучше тканевых и однотонных;
- акриловые краски по ткани. Их можно купить в любом магазине товаров для творчества;
- кисти. Лучше выбрать синтетику, ими по ткани рисовать удобнее;
- палитра и простой карандаш;
- наполнитель для обуви. Лучше использовать вставки из пенопласта, которые иногда остаются после покупки обуви. Кроме того, можно внутрь натолкать газет. Главное для удобства рисования, чтобы основа была твердая.

1. Для начала выберем рисунок. Это может быть персонаж любимого мультика, пейзаж или любая ваша идея. Для первого раза попробуйте поработать с простыми узорами, абстрактными линиями, сердечками или звездами, геометрией.

Необходимо потренироваться на куске ткани, чтобы почувствовать структуру и понять, какую технику рисования лучше применить на практике.

2. Подготовим кеды. Если пару планируется покрыть цветом полностью, а красить шнурки желания нет, лучше их заранее вынуть. Резиновые части заклейте скотчем.

3. Перенесем рисунок с помощью карандаша на выбранную поверхность обуви. Можно также использовать маркеры по ткани, но они плохо подходят для нежных и тонких рисунков. Для темных поверхностей кед можно использовать акварельные карандаши светлых тонов.

4. Далее берем краски и начинаем творить!

Сначала лучше наносить светлые оттенки, а потом – темные. Так переходы цвета получатся более плавными.

Помните, что акрил по ткани нужно наносить очень аккуратно. Неверную линию или каплю смыть без последствий будет уже невозможно.

Чтобы краска была не такой густой, разбавьте ее водой на палитре. Но не стоит излишне усердствовать, иначе весь рисунок «поплывет».

5. Чтобы сделать кеды более впечатляющими, прорисуйте контуры узора черным маркером для ткани. А перманентный маркер поможет вам нанести рисунок на резиновую часть кед.

Затем закрасим фон любимыми яркими цветами. Если палитра цветов у вас небогата, то расширить ее можно с помощью смешения имеющихся красок.

Розовый цвет получается, если соединить белую и красную краски.

Бирюзовый – синий и немного зеленого.

Салатовый – желтый, белый и зеленый.

Оранжевый – желтый и красный.

Пурпурный – красный, желтый и синий.

Создавать цвета лучше с помощью палитры и листа бумаги.

6. Рисунок на кедах можно закрепить акриловым лаком. Для этой цели также подойдет водоотталкивающее средство для одежды и обуви.

7. Экспериментируйте! Не обязательно ограничиваться только нанесением ярких красок, можно использовать и объемные элементы декора, такие как заклепки, бусины, стразы, пайетки, которые сажаем на суперклей или с помощью горячего пистолета.

Немного краски, максимум фантазии – и яркая парочка для спорта готова.

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ МЧС РОССИИ



Цвета:



Свитшот унисекс

Свитшот из плотного хлопкового футера. Уникальным свитшот делает вышивка серебряной нитью официального герба МЧС России.

Футер, 100% хлопок без начеса | Плотность 330 г/м²



Цвета:



Толстовка с капюшоном унисекс

Толстовка с капюшоном (худи) из плотного хлопкового футера. Уникальным худи делает вышивка официального герба МЧС России серебряной нитью.

Футер, 100% хлопок без начеса | Плотность 330 г/м²



Цвета:



Сумка из хлопка/шопер

Легкая и удобная сумка из натурального хлопка с серебряным принтом Белой Звезды Надежды и Спасения.

Ручки высотой 34 см, прочные, специально обработанные швы.

Плотность: 105 г/м² ± 10%

Размер: 38 x 42 см

Макс. нагрузка – 5 кг

Оформление подписки на издания МЧС России



Сувенирная продукция МЧС России



МЧС Медиа на основании устава организации имеет исключительные права на использование геральдических символов МЧС России.

МЧС.медиа



! ВНИМАНИЕ, термкружка не предназначена для использования при температуре жидкости более 70°C

Термкружка

Термкружка «Лайт» в официальных цветах МЧС России с принтом Белой Звезды Надежды и Спасения. Сделана из пластика.

Цвета:



Материал – пластик

Объем – 450 мл

Вес 195 г

ЛЕГЕНДЫ ДИНАМО

ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ
СССР И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

